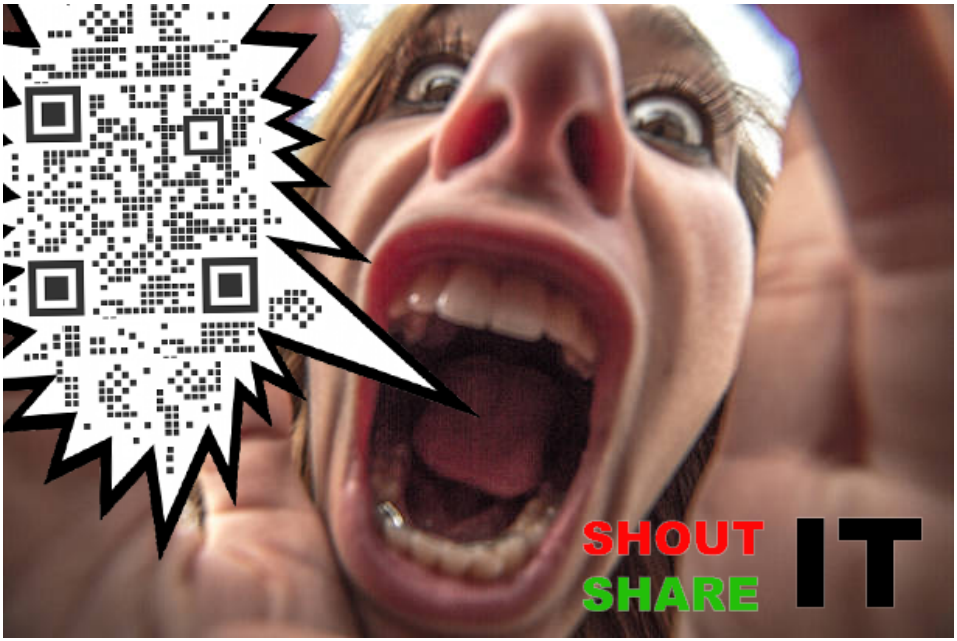
Вкусные блюда для дома, для семьи

Пароварка

самые здоровые рецепты


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга содержит различные рецепты салатов и закусок, супов, основных блюд и даже десертов, которые можно приготовить в пароварке. Также в книге есть советы по работе с пароваркой и полезная информация по подготовке продуктов.

- Пароварка. Самые здоровые рецепты
  - Вкусно, полезно, модно
    - Как готовит пар
    - Кому рекомендуются паровые блюда
    - Сплошные плюсы
    - Кому стоит купить пароварку
    - Современная пароварка
    - Правила пароварения
    - Выбор пароварки
    - Правила безопасности
    - Уход за пароваркой
  - Салаты и закуски
    - Салаты из овощей и фруктов
      - Салат из фасоли по-датски
      - Салат из брюссельской капусты
      - Салат из укропа и сельдерея
      - Салат из свеклы и фасоли
      - Салат «Бахар»
      - Немецкий картофельный салат
      - Салат «Гранатовый браслет»
      - Салат «Бомбей»
      - Овощной торт с черносливом
      - «Орешки»
    - Салаты из мяса и курицы
      - Французский мясной салат
      - Салат «Английский»
      - «Имбирный коктейль»
      - Салат «Швейцарский»
      - Салат куриный
      - Салат куриный с сельдереем
      - Салат с индейкой и ананасом
      - Салат с языком
      - Салат из языка с орехами
      - Салат мясной
      - Салат «Строганофф»
      - Салат в кокотницах

- Салат «Тоскана»
- Салат «Шапка Мономаха»

- Салаты из грибов
  - Салат грибной с творогом
  - Салат из шампиньонов
  - Мексиканский салат с кукурузой
  - Шампиньоны в желе
- Салаты из рыбы
  - Салат из тунца и бобов
  - Салат «Пикник»
  - Салат рыбный
  - Салат «Океан»
- Закуски из овощей
  - Овощной винегрет
  - Молодой картофель с яйцами
  - Маринованная цветная капуста
  - Цветная капуста с орехами
  - Икра из баклажанов
  - Икра баклажанная с чесноком
  - Чесночная паста
  - Спаржа в тесте
  - Спаржа с омлетом
- Закуски из мяса и курицы
  - Рулет с брынзой
  - Винегрет овощной с мясом
  - Рулет из свинины
  - Плато мясное холодное
  - Закуска по-мексикански
  - Помидоры, фаршированные мясом и грибами
  - Закуска «Украинская»
  - Мясо отварное холодное
  - Индейка с соусом из грецких орехов
  - Мясные рулетики
  - Свинина с черносливом
  - Рулет из телятины с сыром
  - Язык по-царски
  - Соютма
- Закуски из грибов
  - Яйца, фаршированные грибами
  - Помидоры, фаршированные грибами
  - Паста с грибами и зеленью укропа
  - Маринованные грибы по-мексикански
  - Грибы фаршированные

- Закуски из рыбы
  - Селедка «под шубой»
  - Винегрет с селедкой
  - Огурцы, фаршированные рыбой
  - Раки, сваренные в пиве
  - Осетрина заливная
  - Судак под майонезом
  - Закуска «Хазарская»
  - Закуска из кальмаров и яиц
  - Рыбный паштет с шафранным соусом
- Супы
  - Мясные супы
    - Суп со свиной грудинкой
    - Мясной суп со шпинатом и грибами
    - Суп с печенью
    - Суп гороховый с бараниной
    - Мясной суп с языком и сыром
    - Куриный суп по-китайски
    - Суп из курицы с орехами
    - Бульон с «колдунами»
    - Бульон с рисом и помидорами
    - Бульон из домашней птицы
    - Суп азербайджанский
    - Суп из баранины с овощами
    - Суп с бараниной (бозбаши)
    - Суп-пюре гороховый голландский
    - Суп из баранины с консервированным горошком
    - Суп-харчо
    - Суп-пюре мясной гороховый со сметаной
    - Чанахи
    - Чорба с телятиной и грибами
    - Щи с квашеной капустой
  - Супы рыбные
    - Суп из осетрины
    - Солянка рыбная
    - Суп из мидий
    - Ботвинья
    - Суп из сельди
    - Суп из угря
    - Суп рыбный со щавелем
    - Уха «Далматинская»
    - Уха «Макарьевская»
    - Уха простая

- Уха раковая
- Уха холодная
- Уха из карасей
- Уха тройная
- Холодник красный с рыбными консервами
- Суп с креветками по-вьетнамски
- Суп с креветками
- Холодник с кальмарами
- Холодник красный «Красивая жизнь»
- Холодный суп из крыжовника с рыбой
- Щи из свежей капусты с рыбой

- Супы овощные и грибные
  - Золотистый картофельный суп-пюре
  - Итальянский суп-лапша
  - Суп-пюре из тыквы
  - Суп «Нормандский»
  - Овощной суп с секретом
  - Овощной суп с кольраби и сардельками
  - Суп овощной с гренками
  - Суп с плавленым сыром и редькой
  - Томатный суп с цветной капустой
  - Суп овощной с брынзой
  - Суп-пюре из молочной кукурузы
  - Суп из лука-порея с морковью и картофелем
  - Суп гороховый с картофелем
  - Суп из консервированного горошка с томатом
  - Суп «Жюльен»
  - Суп зеленый с картофелем
  - Борщ с редькой
  - Борщ болгарский вегетарианский
  - Грибной суп по-белорусски
  - Суп грибной с гренками
  - Грибной суп с кальмаром
  - Грибной суп с сухофруктами
  - Суп с маринованными грибами
  - Суп грибной с куриными потрохами
  - Суп грибной с тофу и овощами
  - Суп из белых грибов
  - Бульон из сушеных грибов
  - Суп-крем грибной
  - Суп из грибов холодный
  - Грибной борщ

- Вторые блюда
  - Блюда из мяса
    - Бифштекс с яйцом
    - Говядина отварная с жареным луком
    - Мясные шарики по-мексикански в соусе «Энчилада»
    - Антрекот с луком
    - Бефстроганов из говядины
    - Говядина отварная по-крестьянски
    - Рагу из вареной говядины
    - Зразы натуральные из говядины
    - Гуляш из говядины
    - Фрикадельки из говядины
    - «Ежики» мясные
    - Рулет из говядины с грибами
    - Бифштекс рубленый с сыром
    - Котлеты рубленые из говядины
    - Котлеты говяжьи рубленые с чесноком и луком
    - Зразы рубленые из говядины
    - Пудинг мясной
    - Яхния поповская из говядины
    - Китайские клецки с острой начинкой из свинины
    - Гуляш из телятины с шампиньонами
    - Телятина отварная
    - Котлеты из телятины пожарские
    - Биточки из телятины
    - Котлеты телячьи натуральные
    - Телятина, тушенная с овощами
    - Кролик, тушенный в горчичном соусе
    - Копченая свиная грудинка отварная
    - Узбекский плов
    - Плов из баранины
    - Галантин из курицы
    - Курица отварная в томатном соусе
    - Курица отварная с чесночной подливкой
    - Курица с баклажанами и помидорами
    - Курица с тархуном
    - Курица с алычой
    - Чихиртма по-лакски
    - Молодая курица под гранатовым соусом
    - Курица в молоке
    - Цыпленок с сыром

- Цыпленок с сухофруктами
- Домашняя птица в соусе «Сацебели-бажа»
- Сациви из отварной индейки
- Индейка отварная
- Гусь отварной с гранатовым соком
- Рулет «Аминат»
- Буглама из курятины
- Курица с соусом из вина
- Паштет с овощами
- Филе из птицы с эстрагоном
- Куриная ножка в папильотке
- Курица с яичным соусом
- Фрикасе из курицы
- Соленая курица с ананасом
- Куриное рагу с паприкой
- Курица «Карри»
- Рулеты из индейки с соусом
- Куриные эскалопы с кокосовым орехом
- Куриные окорочка в фольге
- Курица с шампиньонами
- Перец, фаршированный курицей
- Гуляш куриный
- Кнели из курицы
- Котлеты куриные
- Куриная печень с перцем
- Острая пита с индейкой
- Зразы рубленые из курицы

- Голубцы
  - Голубцы с мясом
  - Голубцы рыбные
  - Толма ереванская
  - Толма с капустой
  - Толма из помидоров
- Блюда из рыбы
  - Рыбные стейки в томате
  - Рыбное филе с фенхелем и каперсами
  - Гуляш из сельди по-шотландски
  - Карп, варенный в пиве
  - Стейки из тунца под соусом «Томатилло»
  - Палтус с лаймом
  - Котлеты рыбные по-румынски
  - Котлеты из форели с томатной подливкой
  - Мидии в лимонном майонезе
  - Мидии «А-ля мариньер»

- Рыба, припущенная в молоке
- Лосось с укропным маслом
- Лосось и шпинат под хреном
- Судак в рассоле
- Стейки из лосося под соусом «Терияки»
- Форель по-деревенски
- Форель с ореховой подливкой
- Треска с морковью и луком
- Треска «Юкатан»
- Филе форели с овощами
- Бефстроганов из хека
- Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой
- Рыба с картофелем и шпиком
- Суфле из рыбы
- Медальоны из налима по-американски
- Морские мидии

- Блюда из грибов
  - Грибы с морской капустой
  - Тефтели из вешенок
  - Заливное из грибов
  - Шечамады грибное
  - Икра из сушеных белых грибов
  - «Колобки»
  - Шницель из грибов
  - Плов с грибами
  - Зразы картофельные с грибным фаршем
  - Голубцы с грибами
- Блюда из овощей
  - Картофельные кнедлики по-шведски
  - Картофель с артишоками и красным перцем
  - Картофель на пару
  - Картофельное пюре с сыром
  - Биточки из овощей
  - Овощи, тушенные со сметаной
  - Голубцы, фаршированные овощами
  - Стручки фасоли с ткемали
  - Стручки фасоли с мацони
  - Фасоль стручковая с помидорами и орехами
  - Фасоль стручковая с уксусом и чесноком
  - Баклажаны с орехами
  - Баклажаны с рисом и помидорами

- Пюре из моркови и картофеля
- Помидоры зеленые с морковью и чесноком
- Тыква вареная
- Тыква, тушенная с рисом и изюмом
- Мхали из сушеной тыквы
- Лобио с пивом
- Перец, фаршированный рыбой
- Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком
- Перец фаршированный
- Лобио с помидорами и орехами
- Овощная запеканка
- Овощи с мясом
- Пюре из пастернака
- Тефтели овощные
- Цветная капуста с соевым соусом
- Цветная капуста с соусом «Полонез»
- Капуста цветная с луковым соусом
- Помидоры, фаршированные мясом
- Кабачки с молочным соусом
- Ломтики из кабачков
- Кабачки отварные
- Брокколи с соевым соусом
- Брокколи с сыром чеддер
- Брокколи в имбирно-томатном бульоне
- Брокколи с перцем и чесноком
- Брокколи с морковью и красным перцем
- Кольраби, приготовленная на пару
- Зеленый горошек по-французски
- Артишоки с перепелиными яйцами
- Чечевичная каша на кокосовом молоке
- Каша кукурузная с баклажанами
- Котлеты рисовые с грибами
- Лимонный рис с орехами
- Рис с овощами
- Рис отварной с сыром
- Паштет из риса
- Каша из риса и маша
- Пикантный рис с апельсинами
- Пшенная каша с медом, морковью и яблоками
- Плов с лавашем
- Плов с крабами
- Каша гречневая

- Ризотто по-гречески
- Макароны с грибами
- Флан с сыром
- Клецки в соусе из сладкого перца
- Лазанья с цукини, грибами и сыром
- Лазанья по-венециански
- Лапша по-казахски с бараниной
- Лапша по-японски
- Макароны с сыром рокфор и орехами
- Макароны с цукини и сыром
- Паста с томатно-тыквенным соусом
- Макароны в сметанном соусе со шпинатом
- Спагетти в масле
- Пикантные клецки

- Пельмени
  - Пельмени
  - Душпере по-татски
  - Пельмени с крапивой
  - Хинкали по-грузински
  - Ботищал по-аварски
  - Гиймя-хингал
  - Дюшбара
  - Халпамала
  - Борани

- Десерты
  - Яблоки, фаршированные изюмом
  - Яблоки с изюмом
  - Яблоки с гвоздикой и корицей на пару
  - Яблоки с финиками и корицей
  - Яблочное пюре
  - Яблоки фаршированные
  - Яблоки с 8 драгоценностями
  - Персиковый сандейз с клубничным соусом
  - Персики с апельсиновым кремом
  - Медовые персики
  - Персики с вином в йогурте
  - Абрикосовые паровые дольки в орешках и сахарной пудре
  - Рис на молоке
  - Манго паровое в ананасовом желе
  - Лимонное желе
  - Желе из апельсинов
  - Малиновое желе
  - Желе из смородины

- Виноградное желе
- Желе из сливы
- Арбузное желе
- Крем с карамелью
- Рис заливной с абрикосами
- Тыква с урюком в молочном соусе
- Клецки с изюмом и орехами
- Клецки картофельные с яблоками
- Клецки картофельные с вишнями
- Галушки с цукатами
- Картофельные кнедли с абрикосами
- Молочный омлет с клубничным сиропом
- Омлет сладкий
- Свекольные пончики
- Тыквенно-яблочный пудинг
- Рисовый пудинг
- Ананасовый пудинг
- Рисовый пудинг с клубникой
- Ванильно-рисовый пудинг
- Ежевичный пудинг с ванильной подливой
- Паровой манный пудинг
- Двухслойный пудинг
- Клубнично-сливочный двухслойный пудинг
- Английский паровой пудинг с джемом
- Английский манный пудинг
- Пудинг творожный паровой
- Творожный пудинг паровой с орехами
- Творожный пудинг с персиками и апельсинами
- Пудинг с орехами
- Пудинг с финиками и грецкими орехами
- Паровой пудинг традиционный
- Постный паровой пудинг с яблоками
- Пудинг бисквитный
- Шоколадный пудинг
- Пудинг лимонный
- Сладкий рисовый пудинг
- Сладкий пудинг из творога и моркови
- Сладкий пудинг из творога и яблок
- Сладкий пудинг из пшеничного хлеба
- Пудинг цитрусовый с медовыми абрикосами
- Мармеладный пудинг
- Банановый пудинг
- Пудинг пряный
- Пудинг с бананами и имбирем

- Пудинг с апельсиновой цедрой
- Пудинг из авокадо с лимонным соусом
- Вишневый пудинг с карамельным соусом
- Пудинг клубничный со сливочной помадкой
- Бананы в коричневом сахаре
- Флан с бананом
- Бананы в фольге
- Паровое банановое пюре с орехами
- Сливочный крем
- Шоколадный крем
- Ореховый крем
- Клубнично-сливочный крем
- Малиновый крем с ванилью
- Банановый крем
- Сливочный крем с кусочками персика
- Грушевый крем с тертым миндалем
- Китайские груши с кристаллизованным имбирем
- Груша паровая в сахарной пудре
- Груши с малиновым соусом
- Груши имбирные
- Суфле яблочное
- Грушевое суфле
- Персиковое суфле
- Суфле из абрикосов
- Апельсиновое суфле
- Клубнично-лимонное суфле
- Суфле из крыжовника
- Суфле из малины
- Сливовое суфле
- Творожное суфле
- Суфле из чернослива
- Суфле морковное с творогом
- Суфле из сыра
- Суфле из кабачков
- Суфле из тыквы
- Ореховое суфле
- Суфле из каштанов
- Шоколадное суфле
- Кофейное суфле
- Свежие фиги в красном вине
- Джем из хурмы
- Паста ореховая с ванилью
- Шоколадная паста с корицей
- Смородиновый мусс

- Сливовый мусс с абрикосами
- Мусс кофейный с ликером
- Фисташковый мусс
- Шоколадный мусс
- Мусс клубнично-ореховый
- Мусс абрикосово-манный
- Ореховый бисквит
- Ванильный десерт
- Фруктовые узелки с корицей
- Мраморный кекс
- Чизкейк с тыквой на пару
- Кисель из крыжовника
- Клюквенный кисель
- Кисель из смородины и крыжовника
- Вишневый кисель
- Молочный кисель
- Суфле из абрикосов
- Яблочное пюре
- Яблоки фаршированные
- Груши с шоколадом
- Крем с карамелью
- Банановое суфле в кожуре
- Рис на молоке
- Рисовый пудинг с клубникой
- Рис заливной с абрикосами

○ Соусы

-
- Белый соус, основной
- «Дьявольский» соус
- Красный соус, основной
- Красный соус с вином
- Соус с костным мозгом и вином
- Луковый соус
- Соус луковый острый
- Луковый соус с горчицей
- Охотничий соус
- Соус с эстрагоном и сухим вином
- Молочный соус с луком
- Молочный соус с маслом из раков
- Молочный соус без масла
- Молочный соус с сыром
- Молочный соус на крахмале
- Молочный соус с мадерой
- Соус «Бешамель»

- Сливочный соус на говяжьем бульоне
- Сливочный соус с куриным бульоном
- Сливочный соус на овощном отваре
- Сметанный соус
- Сметанный соус с паприкой
- Соус сметанный с хреном
- Соус сметанный с томатным соком
- Сметанная подлива на курином бульоне
- Подлива пряная на сметанной основе (для судака)
- Сырный соус
- Сахарно-яичный соус к рыбе
- Грибной соус
- Грибной соус с ветчиной и каперсами
- Подлива грибная на мясном бульоне
- Соус с вареными яйцами на овощном отваре
- Соус с яичными белками
- Яично-масляный соус по-польски
- Томатный соус
- Томатный соус на рыбном бульоне
- Соус с томатами и морковью на курином бульоне
- Соус из свежих помидоров
- Соус «Восток»
- Томатный соус с вином
- Соус по-матросски
- Соус «Южный»
- Ореховый соус по-грузински
- Шашлычный соус с красным перцем на бульоне
- Яичный соус на мясном бульоне
- Соус с грецкими орехами и кинзой
- Соус на говяжьем бульоне для гуляша
- Кисло-сладкий соус с орехами
- Винно-ореховый соус
- Острая подлива с кусочками курицы
- Гранатовый соус
- Соус из тыквы
- Соус из яблок и томатов, острый
- Соус из алычи «Ткемали»
- Соус из ягод с вином
- Соус-майонез с корнишонами
- Огуречный соус
- Мятный соус на мясном бульоне
- Маринад с петрушкой к мясу

- Соус зеленый
- Соус с кислой капустой
- Соус лимонный с каперсами
- Соус сухарный
- Густой горчичный соус к рыбе
- Густой сливочный соус на рыбном бульоне
- Ароматный соус с имбирем к рыбе

Пароварка. Самые здоровые рецепты

Вкусно, полезно, модно

Как готовит пар

Человеческое тело на 80 % состоит из молекул H_2O. Вода является основным элементом большинства продуктов, употребляемых человеком в пищу. Например, морковь и картофель фактически на 95 % состоят из жидкости без вкуса и цвета. Даже горячо любимый многими бифштекс с овощами на 50 % состоит из воды. Логично предположить, что лучший способ приготовления такой пищи тоже водный. В нем вода используется в качестве главного звена, передающего тепловую энергию.

Пар, как известно из физики, одно из агрегатных состояний воды, а варка на пару – это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью.

Суть метода в следующем. В любом приспособлении, предназначенном для готовки на пару, создается замкнутое пространство, более или менее герметичное. Оно заполняется горячим паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируясь на их поверхности и постепенно передавая жар внутрь. При этом пар обладает высокой влажностью и тепловой инерцией.

Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус, которые теперь не могут вытечь вместе с жидкостью. Такая консервация в процессе нагрева оборачивается еще одним интересным свойством – запахи паровых продуктов не смешиваются. Поэтому в пароварках не считается дурным тоном готовить одновременно рыбу и мясо в придачу с десертом.

Это, пожалуй, нежный и деликатный метод термической обработки. Дело в том, что варка с помощью пара, с одной стороны, позволяет использовать все преимущества тепловой обработки продуктов, а с другой – избежать негативных последствий этого процесса.

Диетологи всего мира, обычно спорящие десятилетиями по любому поводу, единодушно советуют потреблять сваренную на пару пищу всем, кто вынужден заботиться о своем здоровье.

Готовить на пару совсем не сложно, особенно если у вас есть пароварка. Но если этого прибора у вас нет, то не стоит отчаиваться. Вставьте в глубокую кастрюлю с водой обычный дуршлаг или сито так, чтобы они находились на несколько сантиметров выше воды. Продукты уложите в дуршлаг, накройте крышкой и поставьте кастрюлю на огонь.

Можно пойти и другим путем: поставьте сковороду или форму с блюдом в духовку на решетку, а на дно духовки поместите кастрюлю с водой.

Кому рекомендуются паровые блюда

Здоровое питание – это не только правильный выбор высококачественных продуктов, витаминов и минералов. Это также и умение все это правильно приготовить. Приготовить так, чтобы сохранить все самое лучшее и ценное, что есть в продукте. Одним из самых полезных приборов на кухне для достижения данной цели является **пароварка.**

Приготовление пищи на пару жизненно необходимо и даже жизненно важно для людей, страдающих различными заболеваниями.

Блюда, приготовленные на пару, показаны при:

- болезнях желудочно-кишечного тракта: хронических гастрите, холецистите, гастродуодените (заболевании двенадцатиперстной кишки), язвенной болезни желудка;
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Так, при атеросклерозе важно исключить острые и жирные блюда, чтобы понизить уровень холестерина в крови;
- при нарушении обмена веществ и избыточном весе.

Существуют определенные периоды жизни, когда организм человека нуждается в более бережном, чем обычно, отношении. Паровое питание особенно актуально для пожилых людей, беременных женщин и малышей.

Кроме того, пересмотреть свой рацион необходимо всем (независимо от возраста и физиологического состояния) в тех случаях, когда организм подвергается воздействию неблагоприятных факторов. Диетологи рекомендуют пищу, приготовленную на пару, людям, испытывающим частые стрессы, повышенные физические нагрузки, страдающим от недосыпа – то есть, по сути, всем нам.

Поклонники здорового образа жизни тоже не могут обойтись без пароварки. Возможность готовить низкокалорийную пищу, практически не употреблять специи и соль поможет тем, кто хочет быть в форме. А те, кто уже похудел, смогут с ее помощью избавиться от целлюлита.

Вывод из вышеизложенного – паровая кулинария полезна для всех

Сплошные плюсы

Повышение усвояемости. Основная цель приготовления пищи на пару состоит в максимальном облегчении ее усвоения человеческим организмом, не говоря уже о том, чтобы сделать ее более вкусной.

Многие продукты при тепловой обработке размягчаются, благодаря чему легче разжевываются.

Достигается это сочетанием воздействия тепла и среды (теплоносителя), в которую помещается продукт для нагревания, – пара. Как следствие, при этом они лучше смачиваются пищеварительными ферментами, а в итоге быстрее и полнее усваиваются организмом.

Усвояемость белковых продуктов (мяса, рыбы и пр.) при тепловой обработке повышается по той же причине, при нагревании белки теряют устойчивость против воздействия на них пищеварительных ферментов.

Кроме того, некоторые продукты (яйца, картофель, фасоль и др.) содержат ингибиторы – вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов. Тепловая обработка разрушает их.

Уничтожение болезнетворных агентов. После первичной обработки (холодной) в продуктах остается значительное количество микроорганизмов, среди которых встречаются возбудители опасных заболеваний, а мясо и рыба, кроме того, могут быть заражены паразитами. Термическая обработка пище необходима. После нагрева продуктов до температуры выше 50 °С развитие большинства болезнетворных агентов приостанавливается, а при дальнейшем повышении температуры они уничтожаются.

Однако надо учитывать, что спорообразующие микроорганизмы при тепловой обработке устраняются не полностью: к сожалению, их развитие лишь тормозится и в дальнейшем (при благоприятных условиях) может возобновиться.

Разрушение токсических веществ и аллергенов паром. В некоторых сырых продуктах (в фасоли, горохе, позеленевшем картофеле и др.) содержатся естественные яды, которые при тепловой обработке либо разрушаются, либо переходят (скажем, при паровой варке) в воду и удаляются с отваром.

При паровом нагревании также разрушаются некоторые аллергены.

Варка пищи на пару освобождает продукты от термонестабильных веществ и моделей, предрасположенных к аллергической реакции, от возможных неприятностей.

Улучшение вкуса и аромата еды. При тепловой обработке продуктов в них (в зависимости от степени тепла и продолжительности его воздействия) образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Поэтому знание законов нагрева, умение управлять паром крайне важны для овладения кулинарным искусством.

Сохранение витаминов. Паровым блюдам неведома также «усушка-утруска», вес продукта не становится меньше, чем до начала тепловой обработки. Пища не подвергается воздействию очень высокой температуры, как при жаренье или запекании. Благодаря этому в продуктах на вашем столе сохраняется намного больше витаминов и других биологически активных веществ.

Для сравнения: после варки содержание фолиевой кислоты в овощах уменьшается на 35 %, а аскорбинки – на 25 %. Например, капуста брокколи, приготовленная в пароварке, содержит на 50 % больше витамина С, чем отварная. Обработка продуктов паром позволяет сохранить практически все минеральные вещества. Так, при обычной варке в воду переходит 20–25 % минеральных веществ, а при варке на пару – 1–3 %.

Без жира и канцерогенов. В паровой среде можно готовить очень легкие, низкокалорийные блюда, поскольку в пароварке готовка происходит без жира и масла, а жир, содержащийся в продукте, выпаривается, как в сауне.

При обработке продуктов паром в них не образуются опасные для здоровья соединения (канцерогены) – как это часто происходит при жаренье или запекании с использованием масел и жиров.

Нет канцерогенов, нет неприятных запахов, нет гари, не надо умирать от жары, производимой тремя одновременно работающими конфорками, нет необходимости что-то помешивать и переворачивать.

Вкусно и красиво. Помимо всех вышеперечисленных преимуществ, пароварка максимально сохраняет естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральные цвет и форму, в результате чего блюда выглядят ярко и аппетитно.

Еда получается по-настоящему вкусной. Глубочайшее заблуждение считать, что пища, приготовленная на пару, – пресна и безвкусна, хотя для того, чтобы по достоинству оценить подобную кухню, многим, возможно, потребуется некоторое время.

Пища современного человека обычно содержит столько

всевозможных усилителей запаха и вкуса, что обонятельные и вкусовые рецепторы человека попросту подавляются.

Увлекшись кулинарными изысками, мы позабыли естественный вкус продуктов. К счастью, буквально 1–2 недели питания паровой пищей – и вы почувствуете, что у каждого продукта есть свой собственный и неповторимый вкус.

Кому стоит купить пароварку

Готовить на пару можно и на плите, используя обычные кастрюли, однако это не очень удобно. Если вы решили перейти на здоровое питание – купите электрическую пароварку.

Этот простой и почти всем доступный по цене прибор значительно упрощает процесс приготовления пищи. Он избавит вас от опасений, что на плите что-нибудь «убежит», подгорит или пересушится. Прибор выключится автоматически, когда истечет установленное время или испарится вся вода, даже если вы забудете выключить пароварку перед уходом из дома.

Очень удобно, что современные модели пароварок многофункциональны.

Например, использовать прибор можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.

В некоторых моделях пароварок можно даже консервировать продукты.

В пароварке возможно одновременно готовить несколько блюд, используя продукты, требующие различного времени тепловой обработки, – просто то, что готовится долго, следует поместить в нижнюю корзину, а быстроварящиеся продукты – в верхнюю.

Все модели пароварок легко мыть, так как пища практически не пристает ко дну и стенкам корзин. При соблюдении правил безопасности паровой процесс приготовления пищи абсолютно безопасен для здоровья.

Есть ряд случаев, когда приобретение пароварки особенно актуально. Например, вдвойне ценен этот прибор, если:

Вы очень занятой человек. Функция отсрочки приготовления пароварки позволяет полноценно питаться людям с напряженным графиком работы. Утром, уходя из дома, вы укладываете продукты в пароварку и включаете таймер на определенное время, через которое прибор начнет готовить.

Например, покинув дом в 8 часов утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете смело рассчитывать на горячий ужин, заботливо приготовленный к вашему приходу.

Даже если вы задержитесь, еда будет теплой – пароварка будет подогревать пищу еще в течение некоторого времени после приготовления.

Вы не умеете или не любите готовить. Вам это и не потребуется, если вы купите пароварку. Чтобы готовить на пару,

не нужно особых кулинарных навыков: просто поместите необходимые продукты – и пароварка все приготовит сама. Конечно, не приложив определенных усилий и не овладев минимальными познаниями, нельзя рассчитывать на выдающийся результат, однако вы можете быть уверены в том, что ваш рацион изменится в лучшую сторону без особых изменений в образе жизни.

Вы живете в общежитии. Пароварка – идеальный агрегат для приготовления пищи в общежитии, где иметь в комнате опасные электроприборы, как правило, не разрешается из соображений пожарной безопасности.

Пароварка же автоматически отключается при отсутствии воды, так что загореться не может по определению.

Кроме того, немаловажен и тот факт, что пароварки эргономичны и компактны, и при желании можно приобрести такую модель, которая будет занимать мало места.

Вы ждете ребенка. Беременность – серьезное испытание для здоровья любой женщины и ее будущего ребенка.

В это время особенно важно как можно бережнее относиться к своему организму, избегать всех факторов, негативно влияющих на здоровье, а главное – правильно питаться.

Пароварка для будущей матери становится верным союзником: благодаря ей она может готовить диетические блюда, при этом затрачивая на приготовление еды значительно меньше времени и усилий.

Современная пароварка

Существуют пароварки следующих видов:
- встраиваемые;
- настольные;
- комбинированные.

Встраиваемые пароварки в шкаф или в стол подходят для частого использования. Они удобны. Подобно стиральным машинам, сами набирают необходимое количество воды и могут сливать конденсат в канализацию.

Комбинированные приборы – это пароварки, соединенные с духовкой, микроволновой печью, аэрогрилем и термопроцессором. Такие агрегаты значительно экономят место на кухне.

Наиболее распространены все же **настольные пароварки**; хотя они занимают место на столе или в шкафу, они подходят для частого использования. Поскольку различных моделей пароварок великое множество, описать их общее устройство сложно. Однако оно определяется одинаковым принципом действия. Электрический элемент нагревает налитую в бачок (резервуар) воду до температуры, при которой начинается парообразование.

Выделяющийся пар проходит через отверстия в дне прозрачной паровой кастрюли, изготовленной из термостойкого оргстекла (пластмассы), и обтекает уложенные в нее продукты.

Переключатель реле задает время обработки продукта. По прошествии его раздается звуковой сигнал, извещающий о готовности блюда.

Разные модели пароварок отличаются как по вместимости, так и по конструкции. Они могут быть одноярусными (с одной паровой кастрюлей) или двухъярусными (соответственно с двумя), иметь круглую или овальную форму.

По типу управления пароварки бывают двух видов: с механическим или с электронным управлением. Большинство пароварок, представленных на российском рынке, – механические. Это означает, что время работы прибора вы устанавливаете сами при помощи переключателя-таймера. Преимущество в работе с такими пароварками заключается в том, что включение и установка требуемого времени происходят очень быстро, «одним движением».

У моделей с электронным управлением есть кнопочная панель и небольшое табло, на котором отображаются выбранный режим, время приготовления и другие данные. Пользоваться ими

немного сложнее, но такие приборы более функциональны. Например, практически у всех электронных пароварок есть опция отсрочки времени приготовления (максимум – на 12 часов). Это очень удобно.

Представьте: теперь не придется заниматься готовкой, придя с работы – пароварка сделает все за вас, ведь эта функция позволяет начать приготовление блюда непосредственно перед вашим приходом.

Еще одна полезная функция пароварок с электронным управлением – поддержание приготовленной пищи в теплом состоянии.

Правила пароварения

Существует распространенный миф о том, что еда из пароварки невкусная, пресная и исключительно для «трезвенников и язвенников». Он моментально растворяется, как пар из пароварки, после того, как вы приготовите в этом чуде техники красную рыбу или мясо с соусом. Готовить в пароварке вкусные блюда вплоть до десертов абсолютно реально.

Однако процесс обработки пищи в этом кухонном электроприборе имеет свои особенности, без учета которых невозможно приготовить вкусную еду.

● Прежде чем мясо и рыба окажутся в пароварке, их нужно приправить и посолить. Овощи можно посолить после приготовления. Причем соли рекомендуется использовать меньше, так как пропаривание акцентирует внимание на натуральном вкусе продуктов. Нежирные мясо и рыбу можно замариновать в лимонном соке или белом вине.

● Время приготовления зависит от размеров закладываемых продуктов, их качества, количества, расстояния между кусками и вашего вкуса. Первое время при обработке продуктов в пароварке рекомендуется следить за степенью их готовности.

● Для того чтобы достичь наилучших результатов, старайтесь закладывать в пароварку кусочки продуктов одинакового размера. Особенно это касается овощей. Если невозможно подобрать их по величине, то мелкие куски нужно размещать наверху.

● Нельзя укладывать продукты в пароварку плотно – нужно, чтобы пар свободно обтекал их. Оптимальный вариант – один слой на каждый уровень пароварки. Рыбу, мясо или сочные продукты лучше размещать на нижнем уровне, чтобы с них не капала влага на продукты внизу.

● Если вы готовите большое количество продуктов, нужно перемешать их в середине процесса обработки.

● Чтобы продукты не разваривались, нужно сразу после приготовления выложить их из пароварки.

● Морепродукты следует укрывать сверху фольгой, чтобы они остались нежными.

● Рекомендуется использовать сок, стекающий с продуктов в отстойник, для приготовления соусов или для заправки супов. Причем соус получается весьма элегантным – нежирным, без пригоревших кусочков.

Процесс приготовления вкусной и полезной пищи становится

для обладателей пароварки простым и приятным делом. Можно не иметь ни времени на приготовление пищи, ни особых кулинарных способностей и при этом полноценно и разнообразно питаться – пароварка в этом поможет.

Выбор пароварки

Если вы решили купить пароварку, то, прежде чем отправляться в магазин, определитесь с тем, каким требованиям должен отвечать прибор, чтобы им было максимально удобно пользоваться именно вам.

Мощность. В большинстве современных пароварок, рассчитанных на приготовление пищи в домашних условиях, она варьируется от 600 до 2000 Вт.

Мощность прибора влияет на скорость варки продуктов, однако прямой зависимости нет, поскольку время, которое уйдет на приготовление пищи, зависит и от других параметров (особенностей конструкции, объема паровых корзин и пр.).

Тип управления. В основной своей массе пароварки, представленные в настоящий момент на российском рынке, имеют механический тип управления. Это значит, что время работы прибора устанавливается с помощью круглого переключателя-таймера, который нужно просто повернуть на соответствующее количество делений.

Основное преимущество механического типа управления заключается в том, что включить пароварку и установить требуемое время приготовления можно очень быстро – буквально одним движением.

Несколько реже продаются пароварки с электронным управлением. Такие модели имеют кнопочную панель и небольшое табло, на котором отображаются выбранные режимы.

Приборы с электронным типом управления более функциональны (про возможность, например, отсрочки времени приготовления до 12 часов мы уже упоминали).

Следует, однако, иметь в виду, что наряду со множеством преимуществ у пароварок с электронным типом управления есть существенный недостаток: чтобы их включить, требуется больше времени и внимания, поскольку в этом случае нужно не просто повернуть ручку, а несколько раз нажать на разные кнопки, при этом следя за тем, что отображает индикатор.

Если вы собираетесь пользоваться пароваркой часто, а функции отсрочки времени приготовления пищи и поддержания ее в теплом состоянии вам не очень нужны, лучше купить модель с механическим таймером.

Отверстие для долива воды в процессе работы. Чтобы пароварка нормально функционировала, нагревательный элемент должен быть погружен в воду полностью (или по крайней мере наполовину). Если воды станет слишком мало, прибор

автоматически выключится.

Чтобы долить воду, нужно предварительно снять чаши для продуктов, а для этого пароварка должна быть выключена. Однако некоторые модели имеют специальное отверстие, через которое можно доливать воду, не снимая чаш (т. е. даже тогда, когда прибор работает).

На первый взгляд, наличие отверстия для долива воды очень даже желательно, но без него можно и обойтись. Дело в том, что если перед каждым использованием пароварки доливать воду до необходимого уровня, то в процессе приготовления пищи этого делать не придется.

Если ваша пароварка будет работать настолько долго, что вся вода успеет испариться, то, прежде чем долить новую порцию, надо будет опорожнить поддон, который к этому моменту будет полным.

В итоге вам все равно придется на время отключить пароварку и снять чаши с продуктами.

Индикатор уровня воды. У некоторых моделей пароварок есть внешний индикатор уровня воды. Он удобен тем, что вы всегда можете проверить, достаточно ли в ней воды, и для этого не нужно снимать паровые корзины.

Наличие внешнего индикатора не является острой необходимостью, поскольку можно просто доливать воду перед каждым использованием прибора, однако удобнее, если он все-таки есть.

Количество паровых корзин. Большинство пароварок имеет 2 или 3 основные чаши для продуктов, но есть модели и с одной. Если у вас не очень большая семья, то двух корзин, скорее всего, будет достаточно.

Если вы хотите готовить одновременно несколько блюд, то стоит купить модель с 3 паровыми корзинами.

Однако следует иметь в виду, что в этом случае на приготовление еды будет уходить больше времени, поскольку увеличивается объем, который должен заполняться паром.

Обычно в комплект также входит так называемая чаша для риса (или поддон для круп). Дно такой чаши не имеет отверстий, поэтому в нее можно наливать воду, что необходимо для приготовления сухих продуктов типа зерен злаков, чечевицы или фасоли. Чаша для риса помещается в основную, и продукты готовятся за счет того, что пар нагревает воду, которой залита крупа. Наличие такой чаши желательно.

Объем паровых корзин. Объем одной паровой корзины в разных моделях пароварок колеблется от 1,5 до 3,5 литра, объем чаши для риса (поддона для круп) – от 0,7 до 2 литров.

В принципе, практически все современные пароварки достаточно вместительны для того, чтобы приготовить обед на несколько человек. Однако советуем обратить внимание на объем чаши для круп (риса): она может оказаться слишком маленькой для вашей семьи.

Форма паровой корзины. Если вы покупаете пароварку с 2 или 3 паровыми корзинами, обратите внимание на то, одинаковой они формы или нет. У многих моделей паровые корзины различаются по объему и, соответственно, имеют разный диаметр дна.

Благодаря этому их можно вставлять одна в другую, что удобно при хранении (пароварка занимает меньше места), но неудобно при эксплуатации (нельзя поменять корзины местами, если вдруг обнаружится, что в нижней продукты почти готовы, а в верхней – еще нет). В принципе менять корзины местами в процессе приготовления требуется не часто, однако при прочих равных характеристиках выбирайте модель с одинаковыми.

Прозрачность паровых корзин. В большинстве приборов они сделаны из прозрачной пластмассы. На первый взгляд, это кажется удобным, поскольку возникает иллюзия, что вы сможете наблюдать за тем, как готовится еда, однако это не так.

В процессе обработки паром стенки паровой корзины сильно запотевают, так что, независимо от того, прозрачные чаши или нет, вы, скорее всего, не увидите, что происходит внутри, не открыв крышку.

Высота поддона. При покупке пароварки обратите особое внимание на высоту поддона, поскольку, если он слишком мелкий, в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат один или несколько раз (в зависимости от того, как долго готовятся продукты).

Если этого не делать, поддон будет переполняться, и его содержимое попадет на нагревательный элемент.

Достаточно вместительный поддон должен иметь в высоту минимум 1,5 см (а желательно 2–2,5 см). В этом случае вы можете быть уверены, что за время, необходимое для приготовления большинства блюд (до 60 минут), он не успеет переполниться.

Наличие у поддона ручек. Очень хорошо, если поддон вашей пароварки имеет ручки, за которые его можно держать, поскольку в противном случае, сливая горячий бульон, легко обжечься.

Особенно важно, чтобы ручки были у не очень глубокого поддона, так как за время приготовления он будет наполняться почти до краев.

Количество поддонов. В большинстве моделей предусмотрен только один поддон, в который стекают сок с продуктов и конденсат пара со всех чаш. Это значит, что, если вы готовите несколько блюд одновременно, продукты, находящиеся в нижней чаше, пропитаются соком продуктов из чаш, расположенных выше.

Кому-то может показаться, что это не очень удобно, однако опыт показывает, что обычно проблем не возникает.

Во-первых, некоторые продукты хорошо сочетаются, и их частичное смешивание даже желательно (например, некоторые любят, чтобы овощи в процессе приготовления пропитывались мясным бульоном). Если же смешивание все же не приветствуется, то продукты в верхней чаше можно поместить в чашу для риса (поддон для круп). Существуют модели и с отдельным поддоном под каждую чашу.

Помимо того что такая конструкция предотвращает смешивание, ее преимущество заключается в следующем: вы можете использовать содержимое разных поддонов для приготовления нескольких соусов (например, на овощном, на грибном и на мясном бульонах).

Если же подобные кулинарные изыски вас не очень интересуют, можно купить пароварку и с одним поддоном.

Правила безопасности

Перед тем как пользоваться электроприбором, нужно внимательно прочитать инструкцию. Она содержит достаточно информации о мерах безопасности. Желательно сохранять инструкцию весь срок эксплуатации прибора.

Нельзя:

● Устанавливать пароварку вблизи стен, шкафов, которые могут получить повреждения от выходящего пара (например, днище навесных ящиков). Прибор следует располагать на сухой ровной теплостойкой поверхности.

● Использовать удлинитель, если не соблюдены все меры предосторожности. Требования прибора и удлинителя по электрическим характеристикам должны совпадать.

● Погружать шнур, штепсель или основное устройство в воду или другую жидкость.

● Пользоваться неисправным прибором. Ремонт пароварки должен выполняться только персоналом сервисной службы. Неквалифицированно проведенные ремонтные работы могут привести к несчастному случаю или травме.

● Размещать электроприбор на горячей поверхности или над открытым пламенем.

● Прикасаться к пароварке при парообразовании, нужно использовать защитные средства для снятия крышки. Во избежание ожогов крышку следует открывать осторожно, держать ее внутреннюю поверхность в сторону от себя и выпускать пар посте-пенно.

● Включать прибор, если в нем нет воды. Следует наливать в бачок лишь чистую воду и только до максимальной отметки.

● Не соблюдать порядок установки двух паровых кастрюль, имеющих разную вместимость (если у вас двухъярусная модель).

● Всегда сливайте воду, оставшуюся после работы пароварки, и наливайте свежую перед очередным использованием. Нужно соблюдать осторожность с горячими жидкостями, находящимися в поддоне (поддонах).

● Разрешать пользоваться пароваркой детям.

● Перемещать прибор, если в нем находятся горячая жидкость или горячие продукты.

● Отключать пароварку сразу после использования при ее перемещении, перед мойкой или техническим использованием.

● Использовать принадлежности, не рекомендованные производителем.

Уход за пароваркой

К сожалению, уход и чистка пароварки – обязательные составляющие процесса ее эксплуатации. Он достаточно упрощается, если выполнять только то, что **нужно**.

● Перед первым использованием пароварки вымыть ее составные части: кастрюли, поддон для круп, крышку, отстойник – в теплой мыльной воде с помощью губки или ткани, а затем сполоснуть и высушить их. Промыть губкой или мягкой салфеткой, намоченной в мыльной воде, бачок и сполоснуть его чистой водой, стараясь не замочить шнур.

● Перед тем как чистить и мыть прибор, отключить его от сети и дождаться, пока он остынет.

● После каждого использования пароварки протирать влажной тряпкой ее основание, мыть с помощью губки или мягкой салфетки кастрюли, поддон для круп, крышку и отстойник в теплой воде со средством для мытья посуды. Бачок промывать водой с мылом. Пластмассовые детали пароварки можно загружать в посудомоечную машину.

● Не погружать основание пароварки в воду.

● Не использовать для мытья пароварки абразивные средства и материалы.

● Регулярно прочищать отверстие для поступления воды с помощью заостренного, но не режущего предмета.

● После того как вы воспользовались пароваркой несколько раз (в зависимости от жесткости воды в вашей местности), на нагревательном элементе может образоваться слой накипи, который необходимо удалять.

После 7–10-разового использования налейте в резервуар для воды 0,5 л 5 %-ного уксуса и добавьте воды до максимального уровня (таким образом, чтобы уксусный раствор полностью покрывал нагревательный элемент). Затем установите на место поддон, 1 паровую корзину, закройте прибор и включите его на 10 минут. Если по истечении этого времени слой накипи все еще будет виден, установите дополнительное время. После того как пароварка и раствор уксуса в достаточной степени охладятся, слейте уксус и несколько раз прополощите резервуар чистой водой.

Салаты и закуски

Салаты из овощей и фруктов

Салат из фасоли по-датски

1 ч

2 порции

80 г стручковой фасоли, 70 г картофеля, 10 г репчатого лука, 50 г сельди, 30 г майонеза, 3 мл уксуса, 20 г зеленого салата, соль.

1. Стручки фасоли разломать на кусочки, положить в поддон для круп и готовить в пароварке 25–30 мин (в небольшом количестве воды, с добавлением уксуса и соли). Репчатый лук мелко нашинковать. Готовить картофель (в кожуре) в течение 30–40 мин, очистить и нарезать тонкими дольками. Филе сельди измельчить соломкой.

2. Продукты перемешать, выложить в салатник и заправить майонезом. Оформить кушанье зеленым салатом.

Салат из брюссельской капусты

30 мин

3 порции

200 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, сок ½ лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени, соль.

1. Вымытые кочешки готовить в пароварке 20–25 мин. Затем обсушить их, посолить, полить заправкой и перемешать.

2. **Приготовить заправку:** масло смешать с соком лимона, сахаром, взбитым желтком, солью и рубленой зеленью укропа или петрушки.

Салат из укропа и сельдерея

40 мин

5 порций

400 г корневого сельдерея, 3 пучка укропа, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухих приправ, соль и перец по вкусу.

1. Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 мин.

2. В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его

приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

Салат из свеклы и фасоли

1 ч 20 мин

6 порций

500 г свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 ст. ложки фундука, 2 небольшие луковички, 1 груша, 100 г консервированной фасоли.

Для заправки: *2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла.*

1. Разогреть духовку до 200 °С и поджарить фундук в течение 6–8 мин (до золотистого цвета). Затем орехи слегка охладить и измельчить.

2. Свеклу готовить в пароварке в течение 55–60 мин, а зеленую фасоль – 25–30 мин. Затем нарезать ее кубиками и сложить в большую миску. Фасоль промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Вымыть лук-порей и измельчить его тонкими кольцами. Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками.

3. В миску со свеклой сложить фасоль, лук, консервированную фасоль и ломтики груши.

4. **Приготовить заправку:** хорошо растереть укроп, чеснок, уксус и оливковое масло.

5. Заправить салат и оставить на 1 час. Затем украсить блюдо орехами и подавать.

Салат «Бахар»

40 мин

4 порции

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 свежих помидора, 1 свежий огурец, 4–6 редисок, 100 г сметаны, перец, петрушка, кинза, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель готовить в пароварке в течение 20–25 мин, а яйцо – 15–20 мин. Клубни очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник выложить слоями: картофель – огурцы – помидоры – редиску. Посыпать верхний солью, перцем, полить сметаной (ее можно подать и отдельно).

2. Сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить кушанье зеленью.

Немецкий картофельный салат

50 мин

5 порции

1 кг картофеля, 6 мелко нарезанных перьев зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки натурального йогурта, лук-резанец, соль и перец по вкусу.

1. В пароварке приготовить картофель «в мундире» (в течение 30–40 мин). Клубни слегка остудить, почистить и дать остыть полностью.

2. После этого нарезать картофель, положить в миску, посыпать луком, заправить солью и перцем.

3. **Приготовить соус:** смешать майонез и йогурт. Полить им салат.

4. Перед подачей переложить кушанье на блюдо и украсить луком-резанцем.

Салат «Гранатовый браслет»

1 ч

5 порций

500 г свеклы, ½ стакана гранатовых зерен, 2 репчатые луковицы, 3 яйца, 6 яичных желтков, 1 стакан сахарного песка, 1 л гранатового сока, 200 мл сливок, 1 ст. ложка муки, зелень по вкусу.

1. Свеклу готовить в пароварке вместе с кожицей в течение 55–60 мин. Затем остудить ее, почистить, натереть на крупной терке и влить половину гранатового сока. Добавить в эту смесь мелко нарубленные лук и зелень, немного посолить и перемешать.

2. **Приготовить соус:** растереть желтки, пока они не побелеют, добавить яйца, сахар и муку. Влить в эту смесь оставшийся сок, поставить на слабый огонь и готовить, непрерывно помешивая, до загустения.

3. Затем снять массу с огня, перелить в стеклянную (или керамическую) миску и перемешивать до тех пор, пока она не остынет. После этого ввести в соус взбитые в крутую пену сливки.

4. Этим соусом залить салат и украсить его зернами граната.

Салат «Бомбей»

50 мин

2 порции

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 1 ч. ложка

оливкового масла, ½ ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль по вкусу.

1. Листья салата нарезать в виде лапши, сладкий стручковый перец нашинковать. Рис готовить в пароварке в течение 35–40 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить.

2. Салат и сладкий перец смешать с рисом, посыпать перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Овощной торт с черносливом

1 ч

6 порций

2 свеклы, по 100 г чернослива, сметаны и майонеза, 2 сырые моркови, 2 яблока, ⅓ стакана ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень по вкусу.

1. Свеклу готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Очищенную свеклу, сырую морковь и яблоки натереть на средней терке. Выложить продукты слоями на большую плоскую тарелку (или блюдо) в следующей последовательности: свекла – пропущенный через пресс чеснок с майонезом – измельченный чернослив (предварительно залить кипятком, обсушить и мелко нарезать) – смесь сметаны и майонеза – орехи – морковь – тертые яблоки (без сока) – смесь сметаны и майонеза – орехи.

2. Слои можно чередовать несколько раз: это зависит от исходного количества продуктов и желаемой высоты торта. Сверху посыпать торт зеленью и поставить в холодильник на 3–4 ч.

«Орешки»

1 ч 10 мин

2 порции

80 г сушеного гороха, ¼ стакана измельченных ядер грецких орехов, ¼ стакана сушеного кишмиша, 1 ст. ложка настоя шафрана, кардамон по вкусу.

1. Горох замочить на несколько часов, затем переложить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке в течение 50–55 мин (до готовности). Настоять щепотку шафрана в примерно 50 мл воды.

2. Отварной горох пропустить через мясорубку. Добавить грецкие орехи, очищенный от стебельков изюм, кардамон и настой шафрана.

3. Все хорошо перемешать. Скатать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех или придать форму паштета.

Салаты из мяса и курицы

Французский мясной салат

1 ч

4 порции

250 г говядины (лопаточная часть), 200 г картофеля, 250 г помидоров, 1 яйцо, перец, зелень и соль.

Для заправки: *1 яичный желток, 2 г сухой горчицы, 5 г репчатого лука, 2 г укропа, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, перец и соль.*

1. Картофель «в мундире» и мясо готовить на двух ярусах пароварки в течение 40–45 мин. Отварное мясо, очищенный картофель и помидоры нарезать тонкими ломтиками.

2. В салатник уложить слой помидоров, посыпать их солью и перцем. Сверху разложить мясо, на него – картофель и тоже посыпать солью и перцем. Салат полить заправкой, украсить ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

3. **Приготовить заправку:** яичный желток протереть через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем, мелко нарезанным репчатым луком и укропом.

4. Уксус и растительное масло тщательно перемешать и влить в приготовленную смесь.

Салат «Английский»

1 ч 20 мин

6 порций

1 курица (весом 1,2 кг), 500 г корня сельдерея, 500 г шампиньонов, 130 г соленых огурцов, 300 г майонеза, 50 г горчицы, соль.

1. Курицу положить на нижний ярус пароварки, а грибы – на верхний. Курицу готовить 45–50, а грибы – 15–20 мин. Курятину охладить, мякоть отделить от костей и нарезать ломтиками. Отваренные грибы и очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Сельдерей вымыть, очистить и измельчить соломкой.

2. Все продукты перемешать, заправить майонезом с горчицей и посолить.

«Имбирный коктейль»

45 мин

4 порции

300 г куриного филе, 2 яблока, 100 г ананаса (можно консервированного), 1 апельсин, по 50 мл яблочного, апельсинового и ананасового сока, ½ лимона, ½ стакана орехов кешью (можно заменить грецкими), молотый сушеный имбирь и мускатный орех на кончике ножа.

1. Филе курицы готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Курятину нарезать кубиками, свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананас и апельсин – кусочками.

2. Положить ингредиенты слоями в широкие бокалы, чередуя филе с фруктами. Залить соусом из сока тех же фруктов, растертого с орехами и заправленного мускатным орехом и имбирем.

3. Украсить кушанье ломтиками лимона.

Салат «Швейцарский»

30 мин

5 порций

200 г швейцарского сыра, 200 г постной ветчины, 200 г вишни, 2 стебля сельдерея, 250 г макаронных изделий, 2 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г ядер грецких орехов, соль и перец по вкусу.

1. Сыр и ветчину нарезать острым ножом небольшими кубиками. Вишню тщательно промыть и удалить косточки. Стебли сельдерея тоже промыть и нашинковать небольшими кусочками (толщиной примерно 1 см).

2. Макаронные изделия (например, «рожки» или «ракушки») положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 20–25 мин.

3. Положить все в глубокую салатницу, добавить отваренные макаронные изделия. Уксус смешать с растительным маслом, яичным желтком, посолить и поперчить по вкусу. Готовым соусом полить салат перед подачей на стол.

4. Это блюдо будет выглядеть особенно эффектно, если украсить его заранее оставленными ягодами вишни и измельченными грецкими орехами и свежей зеленью: петрушкой или укропом.

5. «Швейцарский» салат можно подавать на стол как в качестве закуски, так и гарнира к отварному мясу (или рыбе).

Салат куриный

40 мин

3 порции

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль и специи.

1. Сельдерей и яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой. Приготовить в пароварке куриное мясо в течение 25–30 мин, затем мелко нарезать. Миндаль очистить и измельчить.

2. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить салат в порционные емкости, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок.

3. Украсить миндалем, дольками яблок и зеленью.

Салат куриный с сельдереем

50 мин

5 порций

500 г куриной грудки, 800 г черешкового сельдерея, 2 моркови, 500 мл говяжьего бульона.

Для соуса: *1 яйцо, 1 помидор, 1 ст. ложка черных маслин, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла.*

1. Почистить сельдерей (черешки), промыть и нарезать на кусочки длиной около 7 см. Морковь нарезать кружочками. Сельдерей, морковь и куриное мясо готовить в пароварке в бульоне (в чаше для риса) 30 мин и оставить охлаждаться, не вынимая оттуда.

2. **Приготовить соус:** сваренное вкрутую яйцо, помидор и очищенные от косточек маслины мелко нарезать. Смешать их с петрушкой и залить смесью уксуса с оливковым маслом.

3. Курицу вытащить, нарезать кусками и выложить на блюдо.

4. Влить соус в бульон с овощами, перемешать и выложить на курицу.

> СОВЕТ: Если чернослив имеет коричневатый или кофейный оттенок, значит, он подвергся ошпариванию кипятком. При таком способе производства сухофрукты теряют многие свои полезные качества, а на вкус становятся горьковатыми.
>
> «Правильные» сухофрукты отличаются насыщенным сладким вкусом, с легкой кислинкой. Цвет – ровный черный, с незначительным блеском.

Салат с индейкой и ананасом

40 мин

3 порции

200 г филе индейки, 160 г ананаса (можно консервированного), 120 г майонеза, 80 г чернослива, 4 листика зеленого салата, зелень и соль.

1. Филе индейки готовить в пароварке в течение 25–30 мин и тонко нарезать. Чернослив ошпарить и вынуть косточки. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать кружочками (или взять готовые, из банки).

2. Все продукты выложить на блюдо на листья салата, полить их майонезом и украсить зеленью.

Салат с языком

1 ч

2 порции

80 г говяжьего языка, 30 г моркови, 35 г картофеля, 15 г сельдерея, 25 г соленых огурцов, 5 мл уксуса, 15 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

1. Язык готовить на первом ярусе пароварки в течение 50–55 мин и нарезать соломкой. Морковь и картофель довести до готовности на втором ярусе (30–35 мин), очистить и нарезать средними кубиками. Так же измельчить корень сельдерея и очищенные от кожицы соленые огурцы. Продукты смешать, добавить перец, соль, уксус. Заправить смесь растительным маслом.

2. Перед подачей на стол кушанье посолить. Украсить кусочками языка, огурцами и зеленью петрушки.

Салат из языка с орехами

1 ч

3 порции

1 говяжий язык, 1–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки грецких орехов, соль и перец по вкусу.

1. Язык промыть, готовить в пароварке в течение 55–60 мин (до готовности), обдать холодной водой и аккуратно (еще с горячего) снять пленку. Мелко нарезать мясо, смешать с давленым чесноком, затем прибавить орехи.

2. Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат мясной

1 ч

2 порции

180 г холодной жареной телятины (лопаточная или тазобедренная часть), 70 г картофеля, 30 г яблок, 25 г огурцов, 40 г консервированного горошка, 10 г горчицы, 2 г соли, 5 мл уксуса, 50 г майонеза, 2 яйца, 4 г зелени петрушки.

1. Промытый картофель положить на первый ярус пароварки и готовить 30–40 мин, а яйца поместить на второй ярус и готовить 15–20 мин. Клубни охладить и очистить. Телятину, картофель, огурцы, очищенные яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек, майонез, соль, сахар, уксус, горчицу и осторожно перемешать.

2. Заправленную смесь уложить горкой в салатник, залить майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

3. Украсить кушанье листьями салата и другими овощами – в зависимости от сезона.

Салат «Строганофф»

1 ч

5 порций

400 г постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата для украшения.

Для сметанной приправы: *¼ стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец.*

1. Мясо готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Затем нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем.

2. **Приготовить приправу,** влить ее в салат и осторожно перемешать.

3. Украсить блюдо, в котором будет подаваться кушанье, листьями зеленого салата.

Салат в кокотницах

1 ч 15 мин

4 порции

400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, ½ стакана зеленого горошка, ½ стакана майонеза, 1 луковица, 2 ломтика ветчины, 2 ст. ложки масла, соль, сахар.

1. Зеленый горошек положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 30–40 мин. Подготовленную брюссельскую и

цветную капусту разделить на кочешки, положить на второй ярус и готовить 20–25 мин, затем мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и спассеровать. Компоненты соединить, добавить мелко нарезанную ветчину. Все тщательно перемешать, заправить специями и майонезом и вновь перемешать.

2. Полученную массу ложкой разложить в кокотницы и поставить их в хорошо разогретый духовой шкаф. Запекать 15–20 мин.

> СОВЕТ: Время приготовления может варьироваться в зависимости от размера кусочков продуктов, свободного места в паровой емкости, свежести продуктов и т. д.

Салат «Тоскана»

40 мин

3 порции

150 г филе цыпленка, 150 г свежих (или консервированных) грибов, 100 г петрушки и укропа, 2 свежих помидора, 1 маринованный огурец, 150 г корневого сельдерея, 100 г твердого сыра (например, пармезан), 150 г майонеза, соль.

1. Филе цыпленка, грибы и сельдерей готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Все ингредиенты, кроме сыра и 1 помидора, нарезать мелкими кусочками. Посыпать все тертым сыром, перемешать и посолить по вкусу.

2. Салат залить майонезом и украсить тонкими кольцами оставшегося помидора.

Салат «Шапка Мономаха»

1 ч

4 порции

250–300 г мяса, 3 крупные картофелины, 3 яйца, 150 г моркови, 1 стакан грецких орехов, 150 г сыра, 1 гранат, майонез по вкусу.

1. Мясо положить на нижний ярус пароварки и готовить 45–50 мин. Картофель и яйца готовить на верхнем ярусе в течение 25–30 мин. Сыр, картофель и яйца по отдельности натереть на крупной терке, морковь – на мелкой. Грецкие орехи слегка измельчить, мясо – мелко нарезать. Картофель и морковь немного посолить.

2. На широком блюде выложить слоями: картофель – мясо – яйца – грецкие орехи – морковь – сыр. Между слоями и в качестве последнего – майонез.

3. Оставить кушанье пропитываться не менее чем на 2 ч. Гранат разделать на зернышки и украсить ими поверхность салата.

Салаты из грибов

Салат грибной с творогом

25 мин

2 порции

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица.

1. К рубленым и отваренным 15–20 мин в пароварке грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук.

2. Подавать салат к картофелю «в мундире».

Салат из шампиньонов

30 мин

3 порции

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты, соль.

1. У шампиньонов почистить ножки, а со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и готовить до готовности в пароварке (в чаше для риса).

2. Репчатый лук нарезать полукольцами, отваренные шампиньоны – ломтиками. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

3. Подготовленную массу горкой выложить в салатник. Украсить дольками яиц.

Мексиканский салат с кукурузой

1 ч 10 мин

6 порций

500 г свежей (или замороженной) кукурузы, по 1 красному и зеленому сладкому перцу, 1 луковица, 200 г маринованных грибов, 3 соленых огурца, лимонный сок и специи по вкусу.

1. Кукурузу (кроме консервированной) готовить в пароварке в течение 55–60 мин, часто переворачивая. Мелкими кубиками нарезать репчатый лук, соленые огурцы и перец. Укроп измельчить.

2. Смешать овощи с кукурузой, добавить нарезанные маринованные грибы (можно шампиньоны).

3. Заправить салат растительным маслом, лимонным соком,

солью и белым перцем.

Шампиньоны в желе

35 мин

2 порции

375 г шампиньонов, 30 мл растительного масла, 20 мл уксуса, 5 г сахара, 1 г желатина, перец, соль.

1. Шампиньоны промыть, готовить до готовности в пароварке (в течение 20–25 мин), охладить и нарезать ломтиками.

2. Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить соус. Он должен быть густым. Грибы смешать с соусом.

Салаты из рыбы

Салат из тунца и бобов

40 мин

7 порций

180 г французских зеленых бобов, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 400 г консервированной фасоли (без жидкости), 200 г консервированного тунца (без жидкости), 3 ст. ложки обезжиренного натурального йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, нарезанный на куски салат и измельченная петрушка (по желанию).

1. Нарезать стручки бобов кусочками длиной 2,5 см, положить их в пароварку и готовить 25–35 мин (до мягкости). После этого сполоснуть бобы под струей холодной воды (до полного охлаждения).

2. Положить в миску бобы, лук, фасоль и тунец и перемешать так, чтобы рыба распалась на кусочки.

3. **Приготовить заправку:** смешать йогурт, лимонный сок и масло, добавить соль и перец. Заправить этой смесью салат.

4. При желании можно подать кушанье на листьях зеленого салата, украсив нарезанной петрушкой.

Салат «Пикник»

50 мин

6 порций

6 корзиночек из теста (тарталеток), 1 яблоко, 200 г крабовых палочек, 1 яйцо, 100 г риса, 1 небольшой свежий огурец, 1 луковица, несколько веточек петрушки и укропа, соль и перец по вкусу, сметана (или майонез) для заправки.

1. Рис положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить в пароварке в течение 35–40 мин. Яйцо готовить в течение 15–20 мин. Все ингредиенты мелко нарезать и смешать с рисом. Заправить смесь сметаной и разложить по корзиночкам с горкой.

2. Украсить кушанье зеленью и ломтиками овощей.

Салат рыбный

30 мин

2 порции

200 г рыбы (толстолобик, карп, минтай), 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного или оливкового масла.

1. Рыбу готовить в пароварке в течение 15–20 мин. Вынуть из рыбы кости и нарезать ее небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло.

2. Все перемешать и заправить маслом.

Салат «Океан»

45 мин

7 порций

500 г кальмаров, 200 г маринованной морской капусты, 2 сладких зеленых перца, 100 г крабовых палочек, 1 стакан риса, 300 г консервированной кукурузы, 250 г оливкового майонеза, соль, перец по вкусу.

1. На нижнем ярусе пароварки в чаше для риса приготовить рис в течение 35–40 мин, а на верхнем ярусе – кальмары (в течение 20–25 мин). Мелко нарезать перец, кальмары и крабовые палочки.

2. Перемешать все ингредиенты в салатнице. Заправить их майонезом, солью и перцем.

СОВЕТ: В основном рыба и морепродукты готовятся быстро. Готовьте небольшими порциями.

Закуски из овощей

Овощной винегрет

1 ч

4 порции

1 свекла, 3–4 картофелины, 2 моркови, ½ стакана квашеной капусты, 1 луковица (или зеленый лук), 1 большой соленый огурец, соль, перец, зелень.

Для заправки: *50 мл уксуса, 100 мл растительного масла, сахар, соль, перец.*

1. Свеклу, морковь и картофель помыть, положить в пароварку и держать 50–55 мин (до готовности). Охлажденные корнеплоды очистить и нарезать тонкими пластинками или мелкими кубиками.

2. Лук почистить и мелко нашинковать. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Если они имеют грубую кожицу и крупные семена, то предварительно очистить их, удалить семена и нарезать дольками.

3. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Чтобы свекла не окрасила все остальные овощи, ее отдельно заправить растительным маслом. Затем все овощи соединить, полить заправкой и, если надо, посолить.

4. **Приготовить заправку:** в уксус положить сахар, соль и перец. Добавить растительное масло и тщательно перемешать.

5. Готовый винегрет выложить в салатник или на блюдо. Украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

6. Винегреты можно заправлять и майонезом.

Молодой картофель с яйцами

40 мин

6 порций

6 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Картофель очистить и слегка обжарить целиком с нарезанным луком в масле на сковороде. Сложить все в пароварку и готовить 15–20 мин (до готовности картофеля).

2. Положить в поддон для круп картофель с луком, посыпать овощи нашинкованными яйцами и зеленью, посолить и

поперчить. Залить все сметаной и прогреть в пароварке в течение 3–5 мин.

Маринованная цветная капуста

20 мин

3 порции

700 г цветной капусты, 2 крупных спелых авокадо, 100 г лука, 2 сладких перца, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл свежего сока лайма, 1 ч. ложка соли.

1. Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. В нее положить капусту, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить 10–12 мин или пока капуста не станет чуть мягкой. Охладить капусту под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся воду. Поместить капусту в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, масла и ½ ч. ложки соли.

2. Разрезать авокадо пополам и удалить косточки. Выложить мякоть авокадо в другую чашу и размять вилкой. Добавить мелко нарубленные лук и перец, сок лайма и оставшиеся ½ ч. ложки соли. Хорошо перемешать и подать с капустой.

Цветная капуста с орехами

30 мин

3 порции

1 небольшой кочан цветной капусты с листьями, 8–10 грецких орехов, 400 мл воды, 3–4 ст. ложки сметаны, соль.

1. Листья и кочан цветной капусты разобрать, измельчить и приготовить в пароварке (в течение 20–25 мин), оставив часть соцветий сырыми.

2. Выложить капусту на блюдо, посыпать измельченными сырыми соцветиями. В отвар добавить нарубленные ядра орехов, сметану и полить получившимся соусом капусту.

Икра из баклажанов

40 мин

6 порции

500 г баклажанов, 3 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка грецких орехов, соль по вкусу.

1. Баклажаны положить в пароварку и готовить 25–30 мин.

Снять с баклажанов кожицу, мякоть порубить. Добавить помидоры, пропущенные через сито, грецкие орехи, измельченный чеснок и мелко нарезанный лук.

2. Влить масло, посолить и все тщательно перемешать.

Икра баклажанная с чесноком

40 мин

6 порци

2 баклажана, 1 натертый зубчик чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, пита, измельченные соломкой сырые овощи, соль, перец.

1. Баклажаны готовить в пароварке в течение 20–25 мин, или до тех пор, пока они не станут мягкими. Когда овощи остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и чайной ложкой вынуть мякоть, очищая до кожицы. Остудить.

2. При помощи кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Затем заправить смесь солью и перцем.

3. Переложить баклажанную икру на сервировочное блюдо и охладить в течение 1 ч. Украсить петрушкой и подавать с питой и нарезанными сырыми овощами.

Чесночная паста

35 мин

3 порции

24 больших неочищенных зубчика чеснока, 4–5 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

1. Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубчика чеснока, не снимая тонкую наружную пленку. Влить в резервуар 1 ½ стакана воды.

2. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее зубчики чеснока, накрыть крышкой и варить 20–25 мин, или пока чеснок не станет очень мягким.

3. Вынуть чеснок и снять кожицу. Очищенные зубчики положить в маленькую чашу и размять вилкой или обратной стороной ложки. Постепенно добавлять оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной.

4. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

Спаржа в тесте

50 мин

2 порции

200 г спаржи, масло для жарки.

Для теста: *3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

1. Спаржу очистить от кожицы так, чтобы не повредить головки. Затем промыть, уложить головками в одну сторону, связать в пучки, посолить, положить в пароварку и готовить в течение 30–35 мин. После этого охладить и разрезать поперек на части длиной 3–4 см.

2. **Приготовить тесто** (как для оладий). Пучки спаржи погрузить в тесто, обжарить в большом количестве растительного масла и остудить.

СОВЕТЫ:

- Некоторые овощи нужно готовить в чаше для риса и накрывать алюминиевой фольгой.
- Замороженную пищу нужно разделить или перемешать через 10–12 мин. Используйте для этого вилку или ложку с длинной ручкой.

Спаржа с омлетом

1 ч 15 мин

3 порции

300 г спаржи, 300 мл молока, 2 яйца, соль.

1. Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2–3 см и посолить. Затем приготовить ее в пароварке (в течение 30–40 мин) и переложить в чашу для риса.

2. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Готовить в пароварке 25–30 мин.

Закуски из мяса и курицы

Рулет с брынзой

1 ч

3 порции

300 г говяжьей вырезки, 50 г брынзы, 25 г маслин, 15 мл оливкового масла, соль, перец.

1. Надрезать говяжью вырезку и расправить ее. Отбить мясо ножом, посолить и поперчить. Нарезать брынзу.

2. Уложить брынзу, маслины и зелень на мясо. Свернуть его рулетом, положить в пароварку и готовить в течение 50–55 мин.

Винегрет овощной с мясом

1 ч

4 порции

200 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г моркови, 2 соленых огурца, 300 г жареного мяса, 1 средняя луковица, растительное масло, уксус, соль, перец, сахар.

1. Овощи приготовить в пароварке (в течение 50–55 мин), почистить и нарезать. Добавить очищенный и измельченный репчатый лук. Заправить растительным маслом с уксусом.

2. Винегрет можно украсить ломтиками вареного яйца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленым горошком.

Рулет из свинины

1 ч

6 порций

1,5 кг свинины, 2 вареных яйца, 70 г шпика, 1 морковь, 4 дольки чеснока, соль.

1. Мясо в виде большого пласта толщиной примерно 2 см выровнять, равномерно уложить на нем мелко нарезанные шпик, морковь, чеснок и измельченные яйца.

2. Свернуть свинину в виде рулета, перевязать, готовить в пароварке (в течение 55 мин) и охладить под прессом.

Плато мясное холодное

1 ч

4 порции

300 г говядины, 300 г свинины, 100 г маринованного сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль, перец молотый черный и красный.

1. Мясо готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Затем говядину и свинину, нарезанные небольшими кубиками, а сладкий перец – маленькими квадратиками, смешать, добавить кольца лука и измельченную петрушку.

2. Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец. Полученный соус смешать с салатом и посыпать красным молотым перцем.

Закуска по-мексикански

30 мин

2 порции

50 г мяса, 50 г ветчины, 50 г сладкого маринованного перца, 30 г лука, 3 г зелени петрушки, 10 мл растительного масла, 5 мл уксуса, соль.

1. Мясо готовить в пароварке в течение 20–25 мин. Мелко нарезанные мясо и ветчину перемешать с перцем и нарезанным кольцами луком, посыпать измельченной зеленью петрушки.

2. Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью. Залить смесью салат и хорошо перемешать.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

40 мин

2 порции

200 г помидоров, 40 г мяса птицы, 60 г шампиньонов, 20 г майонеза, 5 мл уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

1. У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости.

2. Мясо птицы положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 25–30 мин, а грибы готовить на втором ярусе (20–25 мин). Мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и измельченными грибами.

3. Затем помидоры наполнить фаршем и выложить на блюдо. На каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

> СОВЕТ: Количество, качество, свежесть и размер или однородность, температура замороженной пищи могут повлиять на время приготовления. Отрегулируйте количество воды и время приготовления на свое

усмотрение.

Закуска «Украинская»

1 ч 10 мин

2 порции

20 г свеклы, 25 г свежей белокочанной капусты, 10 г свежих яблок, 10 г майонеза, 20 г ветчины, 85 г филе жареного гуся, 10 г свежих огурцов, 20 г помидоров, 1 яйцо, 5 г зелени петрушки, лимонная кислота, соль.

1. Свеклу готовить в пароварке в течение 55–60 мин. Очищенную свеклу, свежую белокочанную капусту и яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой, заправить майонезом и лимонной кислотой.

2. Салат украсить кусочками ветчины, гусиного филе, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки (или листьями зеленого салата).

Мясо отварное холодное

1 ч 15 мин

2 порции

200 г говядины (или баранины), 70 г репы, 70 г моркови, 10 г зелени, соль, специи.

1. Мясо положить в чашу для риса и готовить в пароварке в течение 45–50 мин (до готовности) с добавлением соли, специй и зелени. Затем вынуть его из бульона и охладить. Нарезать говядину тонкими ломтиками, выложить на середину блюда, а вокруг него разложить отваренные в мясном бульоне и нарезанные ломтиками репу и морковь.

2. При подаче посыпать кушанье рубленой зеленью.

> СОВЕТ: Рекомендуется нежное мясо, содержащее немного жира.

Индейка с соусом из грецких орехов

45 мин

4 порции

500 г индейки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 20 г хлеба, ½ стакана куриного бульона, ½ стакана грецких орехов, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо индейки уложить в пароварку и готовить 25–30 мин.

2. Лук нарезать и обжарить на сковороде в масле до

золотистого цвета. Жареный лук и замоченный в бульоне хлеб пропустить через мясорубку и перемешать. Добавить грецкие орехи, соль и перец. Соус должен по консистенции напоминать майонез. Если он окажется гуще, разбавить бульоном.

3. Охлажденную индейку нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить соусом.

СОВЕТ: Не закладывайте в пароварку замороженные мясо, дичь, морепродукты. Сначала их разморозьте.

Мясные рулетики

1 ч

4 порции

500 г говядины, 100 г куриного филе, 20 г хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

1. Говядину нарезать поперек волокон на порционные куски, очень хорошо отбить, посолить и поперчить. Куриное мясо и замоченный в молоке и хорошо отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, перец и соль. Тщательно все перемешать.

2. На каждый кусок говядины положить куриный фарш, по кусочку масла, свернуть рулетики и связать их ниткой. Уложить рулетики в пароварку и готовить их 40–45 мин.

Свинина с черносливом

1 ч

2 порции

150 г свинины (вырезка), 3–4 шт. чернослива, 1 небольшая морковка, горчица, хрен.

1. Сделать в мякоти свинины надрезы и нашпиговать черносливом и морковью. Натереть кусок горчицей, посолить и готовить в пароварке в течение 40–45 мин. Затем поставить на холод на 3–4 ч.

2. Нарезать мясо ломтиками и подавать на стол с пикантным гарниром: солеными огурчиками, маринованным луком, перцем и хреном.

Рулет из телятины с сыром

1 ч 20 мин

7 порций

750 г телятины, 2–3 ломтика белого хлеба, 3 моркови, 80 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, зелень (укроп и петрушка), соль и черный молотый перец по вкусу.

1. Телятину пропустить через мясорубку. Добавить предварительно замоченный в молоке и отжатый хлеб, натертый на мелкой терке лук, 2 сырых яйца, мелко рубленную зелень, перец и соль.

2. Тщательно все перемешать и выложить массу пластом на влажной доске. На одну половину положить нарезанные мелкими кубиками морковь и 2 вареных яйца, свернуть в виде рулета и уложить в пароварку. Сверху полить жиром, посыпать тертым сыром и готовить в течение 55–60 мин.

3. Остывший рулет нарезать ломтиками и красиво выложить их на блюдо.

Язык по-царски

1 ч 20 мин

6 порции

1 говяжий язык (700–900 г), 2 средние моркови, 2 маленьких маринованных огурца, 4–5 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, приправы и соль по вкусу.

1. Язык хорошо промыть и поскоблить, затем ножом сделать в нем глубокое отверстие. Морковь очистить и разрезать вдоль на 3–4 части (один конец заострить). То же сделать и с маринованными огурчиками.

2. Нашпиговать язык морковью, огурцами, чесноком, натереть измельченными приправами, солью и лавровым листом и готовить в пароварке в течение 60 мин.

3. Готовый язык остудить и снять верхнюю пленку (кожу). Нарезать язык ломтиками, положить на листья салата и подавать к столу.

Соютма

1 ч

7 порций

1 кг баранины (одним куском), 1 луковица, 3–4 помидора, 100 г сметаны, 1–2 лавровых листа, перец горошком и соль по вкусу.

1. Мясо положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке целым куском (вместе со специями) в течение 55–60 мин. Затем вынуть из бульона и охладить.

2. При подаче холодную баранину нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм и разложить их на тарелке.

3. Гарнировать помидорами, нарезанными кружочками, соломкой из лука и залить их сметаной.

Закуски из грибов

Яйца, фаршированные грибами

40 мин

6 порций

6 яиц, 200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны.

1. Яйца положить в пароварку и готовить 18–20 мин. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

2. Грибы замочить на 2 ч в воде, а затем тоже готовить в пароварке 15–18 мин, порубить и обжарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде. Лук нашинковать и поджарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде до золотистого цвета.

3. Смешать грибы, лук и желтки. Наполнить этой массой половинки белков.

4. Соединить майонез, томатный соус, сметану и перемешать. Залить этим соусом фаршированные яйца.

Помидоры, фаршированные грибами

30 мин

5 порций

5 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сухарей, 10 г чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Из помидоров, срезав верхушку, удалить семена и часть мякоти. На сковороде спассеровать нарезанный лук, добавить мелко нарезанные грибы, томатную пасту, измельченный чеснок и петрушку. Когда грибы подрумянятся, посыпать их молотыми сухарями, заправить перцем и солью.

2. Помидоры наполнить полученным фаршем, посыпать сыром, положить в пароварку и держать 5–10 мин. Подавать в горячем виде.

Паста с грибами и зеленью укропа

30 мин

2 порции

2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки пастеризованного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. ложка рубленого укропа, 3 ст. ложки грибного отвара.

1. Грибы замочить, готовить в пароварке (в течение 20–25 мин) и мелко нарубить. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром и зеленью укропа.

2. Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

Маринованные грибы по-мексикански

20 мин

5 порций

24 гриба среднего размера (около 0,5 кг), 1 маринованный острый зеленый перец, 1 луковица среднего размера, ½ стакана рисового уксуса без приправ, 2 ч. ложки сушеного мексиканского орегано, 4 больших зубчика чеснока, соль по вкусу.

1. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее грибы ножкой вниз. Сверху разложить лук, нарезанный полукольцами, и чеснок, разрезанный вдоль на 4 части. Варить 8–10 мин.

2. Переложить грибы, лук и чеснок в среднюю чашу. К еще горячим грибам добавить нарезанный полосками перец, уксус, орегано и ¼ стакана воды. Посолить по вкусу.

3. Накрыть чашу и охлаждать 6 ч, если необходимо хранить грибы более длительное время, переложить в стеклянную банку с крышкой и охладить.

4. Подавать вместе с луком, чесноком и небольшим количеством маринада.

Грибы фаршированные

40 мин

5 порций

500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Ножки шампиньонов, отрезав от шляпок, измельчить, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать, поджарить на сковороде в масле (25 г), соединить с измельченным яйцом, зеленью и подготовленными грибами. Все тщательно перемешать.

2. Шляпки грибов заполнить приготовленным фаршем,

уложить в пароварку и посыпать сыром. На каждую шляпку положить кусочек масла.

3. Готовить шампиньоны 15–20 мин.

Закуски из рыбы

Селедка «под шубой»

1 ч

6 порций

1–2 соленые сельди, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2–3 яйца, 1 морковка, 2 свеклы, 4 ст. ложки майонеза.

1. Сельдь очистить от внутренностей и кожи и разделать на филе. Нарезать его мелкими кусочками.

2. В пароварке в течение 40–45 мин приготовить картофель, морковь, свеклу, а также яйца (15–20 мин). Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке.

3. На дно селедочницы положить слоями лук – картофель – сельдь – яйца – морковь – свеклу. Слой свеклы разровнять и залить майонезом.

4. Поставить в холодильник на 2–3 ч.

СОВЕТ: Картофель «в мундире» лучше отваривать в пароварке, добавив в воду пряные травы и соль.

Винегрет с селедкой

50 мин

4 порции

300 г соленой сельди, 4 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, зелень, перец.

1. Картофель готовить в пароварке (в течение 30–40 мин) и нарезать тонкими ломтиками. Селедку почистить и мелко нарезать, лук измельчить кубиками.

2. Картофель, селедку и лук смешать. Заправить винегрет маслом, смешанным с горчицей, перцем и уксусом, посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные рыбой

30 мин

2 порции

200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.

1. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, готовить в пароварке (в течение 15–20 мин) до мягкости и охладить.

2. Сливочное масло перетереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью.

3. После этого залить их майонезом и посыпать мелко нарезанной петрушкой. Украсить блюдо ломтиками лимона.

Раки, сваренные в пиве

20 мин

5 порции

10 живых раков, 1 л воды, 40 г зелени петрушки (или 20 г укропа), 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 40 г соли, 1 бутылка пива.

1. Промытых и обработанных раков положить в чашу для риса добавить стебли петрушки или укропа, лавровый лист и душистый перец. Залить все это пивом.

2. Готовить раков в пароварке 8–12 мин, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

3. При подаче на стол раков выложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко нарубленные травы, майонез и сметана).

Осетрина заливная

45 мин

8 порций

1 осетр, 200 мл бульона (или воды), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, 4 горошины черного перца, маслины, соль.

1. Очищенную и промытую рыбу свернуть кольцом, скрепив голову и хвост. Положить ее в чашу для риса, залить водой (или рыбным бульоном) так, чтобы жидкость покрыла рыбу. Добавить лук, морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и готовить в пароварке 30–35 мин.

2. Готовую рыбу выложить на блюдо. Украсить кружочками яиц и лимона, маслинами и залить рыбным желе.

СОВЕТ: Вы можете готовить филе рыбы в чаше для

риса, можно добавить масло, маргарин, лимон или соус.

Судак под майонезом

20 мин

7 порций

500 г филе рыбы, 200 г майонеза, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г чернослива, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа.

1. Рыбу поместить в пароварку и готовить 9–15 мин. Затем остудить филе и выложить его на мелкую тарелку в 1 слой. Положить на него слой нарезанного лука и залить майонезом.

2. Посыпать мелко порубленными яйцами и зеленью. Украсить припущенным и очищенным от косточек черносливом.

Закуска «Хазарская»

30 мин

4 порции

350 г осетрины, 50 г малосоленой семги, 30 г зернистой икры, 2 картофелины, 3 небольших свежих огурца, 150 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, 1 лимон, 50 г свежего эстрагона, перец и соль по вкусу.

1. Рыбу готовить в пароварке 15–20 мин, удалить кожу и хрящи. Нарезанные овощи заправить сметаной и уложить горкой на блюдо.

2. Украсить их длинными ломтиками отваренной рыбы, листьями салата, эстрагоном и ломтиками семги, свернутыми в кулечки и фаршированными зернистой икрой.

Закуска из кальмаров и яиц

15 мин

5 порций

200 г кальмаров, 5 яиц, 50 г майонеза, 1 пучок свежей зелени, 1 морковь, 1 небольшая луковица, листья китайской (пекинской) капусты для украшения, молотый черный перец и соль по вкусу.

1. Яйца готовить вкрутую и залить холодной водой. Потом почистить их, разрезать пополам (вдоль) и аккуратно достать желток.

2. Подготовленные тушки (или филе) кальмара тщательно промыть водой (несколько раз), обязательно удалить внутренности. Положить их в пароварку и готовить 3–5 мин.

3. Затем кальмары промыть еще раз, дать им остыть и

нарезать тонкой соломкой (или мелкими кубиками). Заправить их майонезом, посолить и поперчить по вкусу. При желании можно сбрызнуть лимонным соком.

4. Ошпарить и мелко нашинковать лук, смешать его с кальмарами. Смесь положить в углубления половинок яйца.

5. Большое блюдо выстелить листьями китайской капусты, сверху разложить яйца, фаршированные кальмарами.

6. Перед подачей на стол украсить кушанье свежей зеленью и тонко нарезанными ломтиками молодой моркови.

Рыбный паштет с шафранным соусом

30 мин

4 порции

500 г филе мерлана, 400 мл сливок, соль, черный перец, 1 ст. ложка измельченного лука-скорода.

1. Нарезать филе на куски, положить их в миксер, добавить 200 мл сливок, соль, перец и лук.

2. Перемешать все в миксере в течение 2 мин (на большой скорости).

3. Приготовленный фарш разложить по 4 термостойким кастрюлькам, смазанным маслом, накрыть листом алюминиевой фольги и готовить в пароварке в течение 15 мин.

4. Довести до кипения оставшиеся сливки, добавив туда шафран, соль и перец.

5. Разложить приготовленный паштет по тарелкам, приправить шафранным соусом.

6. К столу подавать в горячем виде.

Супы

Мясные супы

Суп со свиной грудинкой

1 ч 20 мин
5 порций

300 г копченой свиной грудинки, несколько средних картофелин, 1 морковь, 1 небольшая репка, 1 головка репчатого лука, 200 г фасоли, ⅓ стакана зеленого горошка (в стручках), ½ кочана среднего размера белокочанной капусты, специи по вкусу, вода.

1. Картофель почистить и нарезать ломтиками. Морковь, репу и лук измельчить так же. Прибавить фасоль, кусочки грудинки и соединить все с картофелем.

2. Овощи с мясом положить в поддон для круп и залить водой (так, чтобы она покрывала продукты на 5–10 см). Готовить в пароварке 55–60 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

3. За 30 мин до подачи добавить в суп зеленый горошек, а за 5 мин – порубленную капусту. В этом случае овощи будут мягкими, но не разваренными.

4. К столу подавать в глубоких глиняных мисках или в горшочках.

Мясной суп со шпинатом и грибами

45 мин
4 порции

300 г постной свинины, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль и молотый черный перец по вкусу.

1. Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь и слегка все поджарить.

2. Переложить все в поддон для круп, влить кипящую воду, посолить и готовить в пароварке 20 мин. Затем добавить мелко нарезанный шпинат и готовить суп еще 10 мин.

3. Подавать, положив в каждую тарелку по 2 кружочка крутого яйца, сметану и зелень.

Суп с печенью

40 мин
4 порции

1,5 л воды, 400 г говяжьей печени, 100 г копченого сала, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

1. С печени снять пленку и нарезать кусочками. Сало измельчить и обжарить в кастрюле. Добавить запанированную в муке печень, натертую стружкой морковь и обжарить.

2. Переложить массу в поддон для круп, влить горячую воду, положить нарезанный кубиками картофель, посолить и готовить в пароварке 20 мин (до готовности).

3. Суп приправить тертым мускатным орехом и посолить. Подавать с маслом, сметаной и зеленью.

Суп гороховый с бараниной

1 ч

5 порций

450 г баранины, 200 г гороха, 2 репчатые луковицы, 60 г сала, 2 л воды, перец молотый красный и соль по вкусу.

1. Мясо нарубить (по 2–3 кусочка с косточкой на порцию), положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке (вместе с предварительно вымоченным сухим горохом и перцем) 60 мин.

2. Лук мелко нарезать, спассеровать и положить в суп за 15–20 мин до готовности.

> СОВЕТ: Если отмечается прекращение парообразования или его заметное уменьшение, следует долить в бачок 2 чашки воды. С целью сократить время варки можно в бачок наливать горячую воду, однако время, указанное в рецептах по приготовлению блюд, рассчитано для использования холодной воды.

Мясной суп с языком и сыром

30 мин

4 порции

1 л мясного бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка (или колбасы), 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 ст. ложка столовой горчицы, мускатный орех и соль.

1. Луковицу измельчить и обжарить в кипящем масле. Затем всыпать муку и, помешивая, прогреть. Переложить массу в поддон для круп, влить бульон и готовить в пароварке 10 мин. Добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр.

2. Готовить все вместе 15 мин, затем добавить соль, тертый мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

3. Отдельно подать пирог с овощной начинкой.

Куриный суп по-китайски

1 ч

5 порций

1 курица средних размеров, 400 г сладкой консервированной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 л воды, молотый черный перец, карри, соль по вкусу.

1. Курицу готовить в пароварке (в поддоне для круп) в течение 50 мин. Затем снять с нее кожу, отделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в поддон и высыпать туда же кукурузу.

2. Разбить яйца, вылить их в слегка остывший бульон, образовавшийся после варки курицы, и быстро размешать, чтобы не образовывались комки. Нашинковать зелень и высыпать в кастрюлю. Добавить приправы по вкусу.

Суп из курицы с орехами

1 ч

2 порции

140 г курицы, вода, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, корица, соль.

1. В пароварке, в чаше для риса, готовить куриный бульон в течение 40 мин. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и готовить 20 мин.

2. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Бульон с «колдунами»

1 ч

5 порций

Для бульона: *400 г мяса (с костью), 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, соль.*

Для «колдунов»: *½ стакана муки, 100 мл воды, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, ½ луковицы, черный молотый перец, соль.*

1. В пароварке, в чаше для риса, приготовить мясной бульон (в течение 60 мин). Готовый бульон процедить.

2. **Приготовить «колдуны»:** мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком 2 раза пропустить через мясорубку. Добавить немного воды, соль, перец и перемешать.

3. В муку влить воду, посолить и ввести сырое яйцо. Все перемешать, замесить крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

4. Приготовленные «колдуны» погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и готовить 5–8 мин.

Бульон с рисом и помидорами

1 ч

1 порция

100 г мяса, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Мясо положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой. Рис также залить водой и поставить на 2-й ярус. Все готовить в течение 60 мин.

2. Помидоры пробланшировать, очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать кусочками. После этого положить в бульон. Рис откинуть на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

3. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Бульон из домашней птицы

1 ч

4 порции

400 г курицы или 1,5 кг куриных костей, вода, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.

1. Курятину положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30–40 мин. Затем добавить ароматические коренья, соль и готовить до готовности мяса. Она определяется с помощью поварской иглы (она должна свободно входить в мясо).

2. Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

> СОВЕТ: Не следует солить сырое мясо задолго до его тепловой обработки – это вызывает преждевременное выделение сока, что ухудшает вкусовые качества и снижает питательность продукта.

Суп азербайджанский

1 ч 30 мин

2 порции

170 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г риса, 20 г репчатого лука, 20 г свежей алычи (или 10 г сушеной), 60 г кинзы и укропа, перец, соль.

1. Баранью лопатку, грудинку или куски тазобедренной части нарубить, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке 60 мин (до готовности). Затем мясо вынуть, отделить от костей, а бульон процедить.

2. В горячий бульон положить промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и готовить дальше. Затем добавить перец, соль, нашинкованные кинзу и укроп и довести до готовности.

3. Перед подачей положить баранину и довести до кипения.

Суп из баранины с овощами

1 ч 30 мин

4 порции

1,5 л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, кинза, чеснок, соль.

1. Баранину (жирную) положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 60 мин до готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном.

2. Лук (кольцами) обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

3. В горячий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп с бараниной (бозбаши)

1 чн

5 порций

2 л воды, 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка риса, кинза, петрушка, соль, перец.

1. Баранину нарезать, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30 мин (вместе с кинзой и мелко нарезанным салом). Добавить нарезанный лук и растолченный рис и готовить до полной готовности мяса

(30 мин).

2. Перед тем как снять кушанье с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перец по вкусу.

Суп-пюре гороховый голландский

2 ч 10 мин

4 порции

250 г желтого дробленого гороха (замоченного на несколько часов), лавровый лист, пряности, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 измельченных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нашинкованных стебля сельдерея, 150 г кубиков острой (чесночной) колбасы, 2 ст. ложки петрушки, соль, перец.

1. Слить с гороха воду, положить его в чашу для риса и вместе с пряностями и лавровым листом залить водой. Готовить в пароварке 60 мин.

2. Добавить бекон и овощи и готовить еще 60 мин. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить его обратно, добавить соль, перец и колбасу.

3. Подогреть суп вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

Суп из баранины с консервированным горошком

1 ч

2 порции

125 г баранины (лопаточная часть, грудинка), вода, 120 г консервированного горошка, 15 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, соль.

1. В пароварке в чаше для риса приготовить бульон из баранины в течение 45 мин. Добавить картофель, зеленый горошек. Затем заправить суп пассерованным луком, томатным пюре и довести до готовности. Перед окончанием варки положить чеснок.

2. При подаче посыпать кушанье мелко нарубленным зеленым луком.

> СОВЕТ: По прошествии половины времени, установленного на таймере, вы можете сдвинуть крышку и перемешивать еду при помощи кухонного приспособления с длинной ручкой.

Суп-харчо

1 ч

3 порции

300 г мяса (говядины или баранины), 120 г риса, 40 г жира, 120 г лука, 2 дольки чеснока, 40 г томатной пасты, 40 г соуса «Ткемали» или 20 мл винного уксуса, зелень.

1. Грудинку нарезать на куски (2–3 на порцию) и готовить в пароварке, в чаше для риса, 40 мин (до полуготовности).

2. Затем положить в бульон рис, сырой рубленый лук, спассерованную томатную пасту, толченый чеснок и готовить еще 20 мин. За 5 мин до окончания варки добавить острый соус из слив («Ткемали») или винный уксус.

3. Подавать кушанье с кусочками мяса и зеленью петрушки, мятой или кинзой.

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

1 ч

4 порции

1,5 л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, соль.

1. Горох очистить от стручков, положить в чашу для риса, залить бульоном и готовить в пароварке 60 мин.

2. Растолочь горох в пюре, посолить, поперчить и перемешать.

3. Подавать со сметаной и гренками.

> СОВЕТ: При варке мяса его заливают кипящей подсоленной водой: ароматические экстрактивные вещества остаются в мясе. Если мясо залить холодной водой, они переходят в бульон.

Чанахи

1 ч

2 порции

250 г баранины, 200 мл воды, 300 г картофеля, 2 баклажана, 50 г курдючного сала, черный перец, соль.

1. Нарезанный дольками картофель посыпать солью и положить в чашу для риса. Добавить кружочки баклажанов с курдючным салом, солью и молотым перцем. Поверх положить цельный кусок посыпанной солью баранины.

2. Залить все водой и поставить в пароварку. Готовить в

течение 60 мин.

3. Подавать кушанье в той же посуде.

Чорба с телятиной и грибами

1 ч 30 мин

4 порции

300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень.

1. В пароварке на 1-м ярусе приготовить из мяса и воды мясной бульон (в течение 60 мин), грибной бульон – на 2-м ярусе за 25 мин, процедить.

2. Соединить их, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, готовить еще 30 мин и добавить вермишель.

3. Готовый суп посыпать зеленью.

Щи с квашеной капустой

1 ч 10 мин

2 порции

400 мл мясного бульона, 150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина, 50 мл сливок, соль, перец.

1. Мелко нарезанное сало поджарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и спассеровать. Добавить хорошо отжатую капусту (если она слишком кислая, промыть ее в холодной воде).

2. Переложить все в чашу для риса, добавить брусочки картофеля и залить бульоном. Посолить, поперчить. Готовить в пароварке 60 мин.

3. Подавать, заправив сливками.

Супы рыбные

Суп из осетрины

40 мин

6 порций

3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

1. Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 мин.

2. Всыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и готовить до готовности.

3. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Солянка рыбная

1 ч 15 мин

8 порций

600 г белуги (700 г осетрины или стерляди или 850 г судака), 400 г головизны, вода, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки.

1. В пароварке приготовить рыбный бульон из мелкой рыбы (в течение 30–35 мин). В чашу для риса налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2–3 куска сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренные и промытые.

2. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород и каперсы.

3. После этого готовить все вместе в пароварке 30–35 мин. Можно добавить немного маслин без косточек.

4. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

Суп из мидий

40 мин

3 порции

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, вода, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки,

соль, перец.

1. Положить мидии в чашу для риса и залить водой. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу и зелень. Положить нарезанную капусту. Готовить суп в пароварке 25–30 мин.

2. Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

Ботвинья

30 мин

4 порции

1,5 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы (осетр, судак), 1 лимон, укроп, хрен, соль.

1. Шпинат и щавель перебрать, промыть, положить в чашу для риса и готовить в пароварке 15–20 мин. Затем все протереть через сито.

2. Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

3. При подаче на стол посыпать ботвинью измельченным укропом, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы и мелко нарезанные огурцы.

> СОВЕТ: Моллюски, устрицы и мидии могут открыться в разное время. Проверяйте раковины, чтобы не переварить их.

Суп из сельди

45 мин

4 порции

1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

1. Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать в течение 10–12 ч. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке в течение 20–25 мин.

2. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь.

3. Подавать, заправив сметаной.

Суп из угря

30 мин

5 порций

500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.

1. Нарезать кусочками угорь, морковь, лук и картофель. Положить все в чашу для риса и готовить в пароварке 20–25 мин. Добавить зелень.

2. Сваренные ингредиенты переложить в глиняный горшочек и залить бульоном.

Суп рыбный со щавелем

1 ч

4 порции

1,5 л воды, 1 кг рыбы, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, зелень, соль, перец.

1. Рыбу очистить, хорошо промыть и удалить жабры. В чашу для риса положить пассерованные коренья, затем опустить рыбу, залить водой и держать в пароварке 15–20 мин.

2. Готовую рыбу вынуть, опустить в суп промытый нарезанный полосками щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить до готовности. Суп протереть через сито и добавить масло.

3. Подавать, добавив в каждую тарелку по ¼ вареного яйца, кусочки рыбы (без кожи и костей), сметану и мелко нарезанную зелень.

Уха «Далматинская»

50 мин

3 порции

160 г севрюги, 10 г риса, 25 г репчатого лука, 50 г маринованного перца, 50 г свежих помидоров, рыбный бульон, 10 г сливочного масла, 5 г зелени, соль по вкусу.

1. В кипящий рыбный бульон заложить перебранный и промытый рис и держать его в пароварке 20–25 мин (до полуготовности). Затем положить сырую рыбу (5–6 кусочков на порцию) и готовить 20 мин (до готовности). За 10 мин до окончания варки добавить мелко нашинкованный пассерованный лук, маринованный перец и нарезанные дольками помидоры.

2. При подаче к столу уху посыпать зеленью.

СОВЕТ: При обработке рыбы необходимо удалить остатки крови на внутренней части позвоночника.

Уха «Макарьевская»

40 мин

5 порций

1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 1 лимон, несколько ломтиков пшеничного хлеба, корица, гвоздика, 100 мл мадеры, соль, 2 л воды.

1. Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать. Положить все в чашу для риса и залить холодной водой. В пароварке за 15–20 мин довести воду со специями до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Варить до готовности рыбы.

2. Влить мадеру (можно меньше), покрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

Уха простая

50 мин

4 порции

1 кг мороженой камбалы, 1,5 л воды, 6–7 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ½ ч. ложки соли, 2 лавровых листа, молотый черный перец, ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени.

1. С подготовленной камбалы снять кожу, с утолщенной части – филе. В чашу для риса положить рыбу, соль, специи и 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу готовить в пароварке 15–20 мин.

2. Когда камбала будет готова, вынуть ее, а бульон слить, дать отстояться 5–6 мин, затем процедить. В процеженный бульон положить пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и варить до готовности, затем добавить растертый чеснок.

3. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху и посыпать ее зеленью.

Уха раковая

1 ч

5 порций

Для ухи: *2 л крепкого рыбного бульона, 3 рака, зелень.*

Для фарша: *200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного*

хлеба, 100 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец молотый.

1. Раков положить в чашу для риса и в течение 15–20 мин готовить в пароварке в соленой воде. После этого вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону.

2. **Приготовить фарш:** рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом. Добавить сливочное масло, соль, перец, вбить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой массы.

3. Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в чашу для риса, залить бульоном и готовить 10 мин. Затем добавить раковые шейки и дать немного настояться.

4. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить их бульоном и посыпать зеленью.

Уха холодная

50 мин

4 порции

1 кг рыбы, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка консервированного горошка, зеленый лук, укроп, сметана (или майонез).

1. Очищенную рыбу положить в чашу для риса, залить водой, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и держать в пароварке 25–30 мин (до готовности).

2. Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить и охладить. Рыбу, яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками.

3. Зеленый лук измельчить, положить в супницу и растолочь. Добавить сметану (или майонез), влить немного рыбного бульона и размешать. Затем долить остальной бульон, опустить в него приготовленные продукты, горошек, укроп.

4. Суп подавать сразу, иначе продукты размокнут, и суп станет невкусным.

Уха из карасей

50 мин

5 порций

1 кг рыбы, 2 луковицы, ½ корня петрушки (или сельдерея), 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в чашу для риса и залить водой.

2. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и готовить в пароварке 30–35 мин.

Уха тройная

45 мин

3 порции

150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 100 г моркови, 150 г репчатого лука, вода, 30 мл оливкового масла, 50 г зелени, соль, перец.

1. Нарезать тушки судака и окуня. Спассеровать морковь и лук. В чашу для риса положить пассерованные овощи, добавить воду, кусочки рыбы, зелень и соль. Готовить все вместе в пароварке 20–25 мин.

2. Отделить рыбу от костей, нарезать морковь. Положить куски осетрины в бульон и готовить 15 мин.

3. В готовое блюдо добавить все ингредиенты и зелень.

Холодник красный с рыбными консервами

1 ч

4 порции

2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1,5 л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.

1. На нижнем ярусе пароварки в течение 40–45 мин готовить свеклу и картофель, на верхнем приготовить яйца (15–20 мин).

2. Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, перец и измельченные консервы. Залить все свекольным квасом пополам с молочной сывороткой.

3. В тарелки положить майонез и несколько тонких пластинок помидоров.

Суп с креветками по-вьетнамски

45 мин

3 порции

250 г неочищенных креветок, 1 мелко нарезанная луковица,

5 см очищенного свежего корня имбиря, 800 мл нежирного куриного бульона, 2 ст. ложки сока лимона, ½ ч. ложки измельченной красной приправы чили, 1 ст. ложка соевого соуса, 150 г мелко нашинкованных листьев пекинской капусты.

1. Готовить креветки в пароварке в течение 5–10 мин, после чего очистить их и отложить в сторону. Положить панцири креветок в чашу для риса вместе с луком, имбирем и бульоном. Готовить еще 10 мин, затем слегка охладить (в течение 15 мин).

2. Процедить бульон через сито, добавить сок лимона, чили, соевый соус и пекинскую капусту. Готовить 5 мин. Положить креветки и готовить еще 5 мин.

3. Подавать кушанье сразу.

> СОВЕТ: Не использованный сразу бульон можно заморозить в виде кубиков и употреблять по мере необходимости.

Суп с креветками

30 мин

4 порции

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 1,5 л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа (или петрушки), соль.

1. Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле и готовить в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

2. В последний момент положить в суп вареное мясо креветок.

3. Перед подачей на стол посыпать кушанье мелко нарезанной зеленью.

Холодник с кальмарами

50 мин

3 порции

300 г рыбы, 100 г нашинкованных кальмаров, 2–3 картофелины, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 1 л кваса, 200 г сметаны, перец, соль.

1. На нижнем ярусе пароварки в течение 30–40 мин готовить картофель и рыбу. На верхнем ярусе готовить яйца и кальмары (20–25 мин). Картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать яйца, зеленый лук и петрушку, кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить

квасом, посолить.

2. В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

СОВЕТ: Рыба – чудесный по своей пользе продукт. При тепловой обработке она теряет в два раза меньше полезных веществ, чем мясо.

Холодник красный «Красивая жизнь»

1 ч

5 порций

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

1. На нижнем ярусе пароварки готовить свеклу и картофель в течение 50–55 мин. На верхнем ярусе готовить рыбу и яйца (20–25 мин).

2. Свеклу натереть на мелкой терке, картофель и яйца нарезать кубиками. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нашинковать. Рыбу измельчить, свежий огурец мелко нарезать. Залить подготовленные продукты квасом с кефиром или кислым молоком.

3. Подавать с белым хлебом.

Холодный суп из крыжовника с рыбой

40 мин *+*

3 порции

1 л воды, 200 г крыжовника, 2 картофелины, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 300 г отварной (или жареной) рыбы, укроп, петрушка, соль, сахар.

1. Картофель и рыбу готовить на 1-м ярусе пароварки в течение 30–35 мин. Крыжовник приготовить на 2-м ярусе (в чаше для риса), не допуская разваривания, и дать настояться 2 ч. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа. Зеленый лук мелко нарезать, посолить и размять ложкой до появления сока. Добавить мелко нарезанную зелень, кубики огурца, картофель, рубленое яйцо, сметану и остывший отвар.

2. Подавать, положив в суп рыбу (или кусочки постного жаркого) и сметану.

Щи из свежей капусты с рыбой

50 мин

7 порций

500 г свежей рыбы, 300 г нашинкованной свежей капусты, по ½ кореньев моркови, петрушки и сельдерея, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 5–8 горошин перца, 2 лавровых листа, 3 л воды, соль, зелень.

1. В чашу для риса положить морковь, коренья, лук, свежую капусту, посолить и готовить в пароварке 30–40 мин.

2. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и готовить 7–10 мин. Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Супы овощные и грибные

Золотистый картофельный суп-пюре

30 мин

4 порции

2 большие картофелины (нарезанные кубиками), ½ средней луковицы (измельченной), 2 большие моркови (натертые на терке), 600 мл некрепкого куриного бульона (можно из кубиков), 600 мл молока, 1 ст. ложка сметаны, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки перца.

1. В поддон для круп положить картофель, лук, морковь и залить бульоном. Готовить в пароварке 15–20 мин (или пока картофель не станет мягким).

2. Взбить ½ овощной смеси в миксере в однородную массу и переложить обратно.

3. Добавить сметану, молоко, перемешать и готовить еще 10 мин.

Итальянский суп-лапша

40 мин

3 порции

1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 цукини, 200 мл белого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 помидора, 100 г ветчины, 500 мл овощного (или мясного) бульона, 200 г вермишели, 3 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень, соль и молотый черный перец по вкусу.

1. Подготовить и нарезать зеленый лук кусочками длиной 4–5 см, цукини и морковь – мелкими кубиками. Положить овощи в поддон для круп, добавить вино, посолить и поперчить по вкусу и готовить в пароварке в течение 10–15 мин.

2. Помидоры очистить, удалить семечки, снять кожицу и вместе с томатной пастой добавить в овощную смесь. Залить все овощным (или мясным) бульоном, положить мелко нарезанную ветчину. Затем опустить вермишель и готовить еще 10–15 мин.

3. Перед тем как подать суп на стол, разлить его по тарелкам и в каждую из них добавить немного тертого сыра (лучше твердых сортов) и мелко нашинкованную свежую зелень: петрушку, укроп или кинзу.

Суп-пюре из тыквы

40 мин

5 порций

1,2 кг тыквы, 3 клубня картофеля, 4 ст. ложки сметаны, 2 л бульона из птицы или из бульонных кубиков, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

1. Очистить тыкву и картофель. Нарезать овощи кубиками и поместить в емкость для варки.

2. Установить на основании прибора сборник для жидкости и на него чашу для отваривания. Накрыть все это крышкой и варить в течение 25 мин. В это время разогреть в кастрюле бульон.

3. Приготовить пюре из овощей и смешать его с бульоном. Приготовленную смесь размешать с остатком бульона. Добавить сметану, мускатный орех, соль и перец. Подавать к столу в супнице.

СОВЕТ: Вермишель можно готовить заранее. Особенно красиво в таком супе выглядят «ракушки».

Суп «Нормандский»

40 мин

3 порции

2 репки, 2 моркови, 2 маленькие репчатые луковицы, 4 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл мясного бульона, 100 мл молока, 150 г сметаны.

1. Обжаренные на сливочном масле мелко нарезанные овощи положить в поддон для круп, залить бульоном и готовить в пароварке 10 мин. Положить туда же нарезанный картофель и готовить еще 20–25 мин, пока он не станет мягким.

2. Влить в суп кипящее молоко, положить сметану и сливочное масло.

Овощной суп с секретом

40 мин

4 порции

2 моркови, 100 г лука-порея, 3 помидора, 1 кабачок, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 л воды, 4 куска хлеба для тостов, 4 ст. ложки тертого пармезана, ½ ч. ложки сушеного тимьяна, ½ ч. ложки душицы (орегано), белый молотый перец и зелень по вкусу.

1. Морковь очистить, нарезать ломтиками, положить в поддон для круп и залить кипятком. Добавить сахар и готовить в пароварке 10 мин. Затем всыпать измельченные порей и кабачок.

Еще через 10 мин добавить нарезанные дольками помидоры. Специи слегка прогреть в масле и тоже положить в суп. Варить все вместе 10 мин.

2. Хлеб обжарить (без жира) на сковородке или приготовить в тостере и посыпать тертым сыром. В подогретые тарелки положить по 1 тосту и залить овощным супом. Посыпать его шинкованной зеленью.

Овощной суп с кольраби и сарделькаами

45 мин

4 порции

400 г моркови, 2 кольраби, 500 г картофеля, 1,5 л овощного бульона, 400 г сарделек, по ½ пучка петрушки и базилика, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

1. Морковь и кольраби очистить. Картофель тоже почистить и вымыть. Морковь нарезать кружочками, картофель и кольраби – кубиками средней величины.

2. Кубики кольраби и картофеля положить в поддон для круп, залить горячим бульоном и держать в пароварке 15 мин (до полуготовности). Через 10 мин добавить морковь и еще немного готовить.

3. Сардельки очистить, разрезать сначала вдоль, а затем нарезать ломтиками. Зелень вымыть и отряхнуть от капель. Листики петрушки и базилика мелко порубить. Зеленый лук нарезать тонкими колечками. В конце приготовления все положить в суп и дать 5–7 мин настояться. Приправить по вкусу молотым черным перцем и мускатным орехом.

Суп овощной с гренками

45 мин

3 порции

200 г мелких макаронных изделий, 500 мл куриного бульона, 400 мл воды, 3 средние моркови, 1 стакан зелени сельдерея, 1 луковица, ½ стакана гренок из белого хлеба, ½ стакана тертого сыра пармезан, 40 г нарезанной зелени петрушки, черный перец горошком и соль по вкусу.

1. Обжарить в масле нарезанные морковь и лук. В поддон для круп влить бульон и воду. Положить морковь, сельдерей, лук и готовить в пароварке 15–20 мин. Всыпать макаронные изделия и готовить еще 15 мин, часто помешивая.

2. Заправить суп петрушкой, перцем и солью, разлить по тарелкам, посыпать гренками и тертым сыром.

Суп с плавленым сыром и редькой

30 мин

4 порции

3 небольшие редьки, 100 г плавленого сыра, 1 морковь, 200 г сметаны, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,5 л воды, соль по вкусу.

1. Морковь нарезать соломкой, смешать с нарезанным кубиками плавленым сыром, переложить в поддон для круп и залить горячей соленой водой. Готовить в пароварке 15–20 мин, затем охладить и добавить тертую редьку.

2. Подавать суп со сметаной и рубленой зеленью.

Томатный суп с цветной капустой

35 мин

3 порции

200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложки простокваши, 1 л воды, соль по вкусу.

1. Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 мин. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей.

2. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Суп овощной с брынзой

1 ч

4 порции

2–3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея, 1 кабачок, 2–3 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, вода, 1 ст. ложка муки, 2–3 помидора, ½ стакана измельченной брынзы, 200 мл молока.

1. Мелко нарезанные сладкий перец, капусту, стручковую фасоль, морковь и сельдерей положить в чашу для риса и готовить в пароварке (в подсоленной воде) 25–30 мин. Затем положить кабачок и картофель, нарезанные кубиками, и готовить еще 20 мин.

2. Отдельно поджарить муку в подсолнечном масле, добавив

мелко нарезанные красные помидоры и немного овощного отвара. Влить заправку в суп.

3. Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить измельченную брынзу и влить горячее молоко.

Суп-пюре из молочной кукурузы

1 ч

2 порции

150 г кукурузы молочной зрелости, по 150 мл воды и молока, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ яйца, 4 ст. ложки кукурузных хлопьев.

1. Кукурузу положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 30 мин (до мягкости). Затем добавить молоко и готовить еще 30 мин, после чего протереть массу через сито.

2. Полученный суп заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

3. При подаче в тарелку положить кукурузные хлопья.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

45 мин

2 порции

2–3 стебля лука-порея, 2 моркови, вода, ½ лаврового листа, 3–4 картофелины, 1 ст. ложка риса, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки.

1. Стебли лука-порея и морковь очистить и мелко нарезать, картофель измельчить кубиками. Положить овощи в чашу для риса, залить подсоленной водой и готовить в пароварке 35–40 мин, добавив лавровый лист и рис.

2. Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

> СОВЕТ: Если не хотите, чтобы лук, чеснок, черный перец, лавровый лист или другие специи плавали в супе или бульоне, положите их в заранее приготовленный мешочек из двух слоев марли.

Суп гороховый с картофелем

1 ч

5 порций

2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока (по желанию), 1 лавровый лист, соль, зелень.

1. Горох замочить в холодной воде на 2–3 ч. Затем все перелить в чашу для риса и готовить в пароварке 25–30 мин. В горох положить нарезанный кубиками картофель.

2. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и добавить в суп. Готовить еще 25 мин. В конце варки посолить, положить сушеную (или свежую) зелень и лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Суп из консервированного горошка с томатом

30 мин

4 порции

1,5 л воды, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки томатной пасты, коренья, зелень, сметана, соль.

1. Обжарить в жире мелко нарезанные коренья. Затем переложить их в чашу для риса, залить кипящей водой и готовить в пароварке 15–20 мин, до мягкости. Добавить томатную пасту и отцеженный горошек. Посолить, посыпать зеленью, положить сметану.

2. Подавать с гренками.

Суп «Жюльен»

40 мин

1 порция

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лущеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль и перец по вкусу.

1. Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле.

2. Затем переложить их в чашу для риса, влить бульон, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30–35 мин. Перед подачей заправить суп сметаной.

Суп зеленый с картофелем

50 мин

4 порции

3–4 пера зеленого лука, 200–250 г щавеля, 2 л воды, 4–5 картофелин, 1 вареное яйцо, мелко нарезанная зелень петрушки.

1. Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем переложить в чашу для риса, залить подсоленной горячей водой, добавить нарезанный кубиками картофель и готовить в пароварке 30–40 мин.

2. Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и зеленью петрушки.

Борщ с редькой

25 мин

5 порций

3 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 мл сливок, 2 л воды, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль.

1. Свеклу, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, положить в чашу для риса и залить небольшим количеством горячей воды. Готовить овощи в пароварке 10–15 мин, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки.

2. Подавать с рубленым укропом.

Борщ болгарский вегетарианский

1 ч 20 мин

4 порции

100 г капусты, 60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, ½ г красного перца, по 120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра (или брынзы), черный перец, соль.

1. Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) – нарезать ломтиками, свежую капусту, зеленую фасоль нашинковать. Все положить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке 25–30 мин. Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно. Свеклу, сваренную отдельно в течение 50–55 мин и нарезанную ломтиками, добавить в конце варки.

2. В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцами, добавить лимонную кислоту и черный перец.

3. При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

4. Отдельно подать тертый сыр (или брынзу).

Грибной суп по-белорусски

1 ч 10 мин

5 порций

500 г вешенок, 2 л воды, 4–5 репчатых луковиц, 2 моркови, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

1. В пароварке приготовить свежие вешенки (в течение 55 мин), очень хорошо отжать и пропустить через мясорубку. Затем пожарить грибы с измельченным луком и морковью на растительном масле. Полученный фарш положить в грибной отвар, предварительно добавив туда муку.

2. Готовый суп-пюре заправить уксусом и солью.

3. Подавать кушанье в порционных мисочках со сметаной, посыпав свежей зеленью.

СОВЕТ: Самые вкусные шампиньоны – на коротких ножках, кремового или более темного цвета.

Суп грибной с гренками

40 мин

5 порции

500 г свежих грибов, 2 л воды, 1 ст. ложка муки, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ломтика нарезанного кубиками белого хлеба, молотый перец и соль по вкусу.

1. Грибы промыть, мелко нарезать, положить в поддон для круп, залить кипящей подсоленной водой и готовить в пароварке около 20 мин. Затем развести в теплой воде слегка подсушенную муку, влить в грибы и готовить еще 10 мин.

2. Суп заправить сливочным маслом, а перед подачей на стол положить мелко нарубленную зелень и молотый перец.

3. Отдельно поставить на стол гренки.

Грибной суп с кальмаром

1 ч

3 порции

250 г филе кальмара, 4–5 картофелин, 2 моркови, 2 небольшие репчатые луковицы, 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки муки, 1 л воды, соль, перец.

1. Сушеные грибы замочить на 3–4 ч и готовить в пароварке в

поддоне для круп в той же воде до мягкости (25–30 мин). Отвар процедить, а грибы промыть и измельчить. В отвар добавить нарезанный картофель и готовить в пароварке 25 мин (до готовности). Затем положить измельченное филе кальмара (без кожицы) и вареные измельченные грибы. Готовить 5 мин.

2. За это время приготовить мучную пассеровку и заправить ею кушанье.

Грибной суп с сухофруктами

1 ч 10 мин

4 порции

2 стакана сушеных грибов, 2 л воды, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, по 50 г чернослива без косточек и темного изюма, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки перловой крупы.

1. Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 4 ч в воде. Потом в ней же и готовить в пароварке в течение 20 мин.

2. Отвар процедить, а грибы мелко нарезать и вновь опустить в него. Всыпать перловую крупу и готовить ее 35–40 мин (до полной готовности). По мере выкипания жидкости подливать горячую воду.

3. На растительном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук и добавить его в грибы. Затем всыпать промытые чернослив и изюм. Довести все до кипения и готовить не более 2 мин.

4. Суп подавать, посыпав зеленью петрушки.

СОВЕТ: Сметана к этому кушанью не подходит.

Суп с маринованными грибами

1 ч

4 порции

1 стакан маринованных грибов, 1,5 л воды, 2–3 картофелины, 4 ст. ложки пшена, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Пшено положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить его в пароварке 20 мин до полуготовности. Затем положить картофель и готовить 25 мин до готовности. После этого добавить спассерованный на сковороде в масле лук.

2. Перед концом варки положить маринованные грибы, прокипятить суп течение 5–10 мин и посолить.

Суп грибной с куриными потрохами

1 ч 20 мин

6 порции

2,5 л воды, 700 г куриных потрохов, 100 г грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яичных желтка, соль по вкусу.

1. В чашу для риса положить подготовленные потроха, морковь кружочками и картофель соломкой. Залить водой и готовить в пароварке 45–50 мин.

2. Бульон процедить и заправить спассерованной в масле до золотистого цвета мукой.

3. Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками, а также обжаренные до мягкости измельченные грибы и посолить. Готовить еще 15 мин.

4. Подавать, заправив растертыми желтками.

Суп грибной с тофу и овощами

20 мин

3 порции

½ стакана нарезанного кубиками соевого сыра (тофу), ½ стакана отварных грибов, 2 моркови, 1 маленький кабачок, 1 стакан зеленого горошка, 2–3 кубика куриного бульона, 1 л воды, кусочек имбиря, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, ½ ст. ложки крахмала, красный жгучий перец на кончике ножа.

1. Натереть на крупной терке морковь и кабачок. Залить все ингредиенты кипящей водой и готовить в пароварке 10 мин. Вытащить имбирь и готовить еще 5 мин. Помешивая, прибавить крахмал и довести суп до кипения.

2. Подавать блюдо, украсив зеленью.

Суп из белых грибов

25 мин

3 порции

500 г белых грибов, разрезанных на 4 части, 1 небольшая луковица, 200 мл воды, 2 яичных желтка, 125 мл сливок, 200 мл молока, 1 пучок петрушки, соль, перец, мускат.

1. Обжарить до золотистого цвета лук. В чашу для риса положить свежие грибы, лук, влить воду и готовить в пароварке 15–20 мин.

2. Затем добавить молоко, желток, сливки, перемешать,

приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

СОВЕТ: Маслом коровьим сливочным можно, в соответствии с государственными стандартами, называть лишь продукт, изготовленный из сливок жирностью не ниже 64 %.

Бульон из сушеных грибов

30 мин

1 порция

26 г сушеных грибов, 125 мл воды, 24 г репчатого лука, 10 г соли.

1. Промытые сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3–4 ч для набухания. Затем перелить в чашу для риса, добавить репчатый лук и готовить в пароварке 25–30 мин (до мягкости).

2. Бульон процедить и использовать для приготовления супа, а грибы – как начинку для ушек, пирожков и клецек.

Суп-крем грибной

40 мин

3 порции

100 г сушеных белых грибов, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 1 л топленого молока, 50 г кореньев (петрушка, укроп), 200 мл сливок, 100 г муки, соль, перец.

1. Положить коренья петрушки и укропа в чашу для риса, добавить грибы, лук и морковь. Залить овощи топленым молоком и готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Отваренные ингредиенты измельчить в миксере вместе с бульоном. В полученную смесь добавить сливки.

2. Спассеровать муку, добавить ее в готовящееся блюдо вместе с зеленью и перемешать.

Суп из грибов холодный

50 мин

4 порции

1,5 л воды, 100 г сушеных белых грибов, 200 г жареного мяса, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, соль, сахар.

1. Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде в чаше для риса, затем приготовить в пароварке (в той же воде) в течение

35–40 мин (до готовности). Отвар слить и охладить, а грибы нарезать соломкой. Мясные продукты, огурцы и яйцо нарезать кубиками. Лук растереть с солью до выделения сока.

2. Все подготовленные компоненты смешать, залить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить и подсластить.

3. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Грибной борщ

40 мин

4 порции

50 г сушеных грибов, 2 л воды, 200 г свеклы, 200 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, свежая зелень, сметана, соль и сахар.

1. Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, а затем готовить в пароварке в течение 15 мин. В поддон для круп положить натертую крупной стружкой свеклу, масло, кетчуп и готовить в небольшом количестве воды, по мере необходимости доливая ее.

2. В процеженный бульон с грибами опустить нарезанную соломкой капусту, добавить обжаренные в масле измельченные морковь и лук. Готовить до мягкости овощей и добавить свеклу. Заправить кушанье солью и уксусом.

3. Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

Вторые блюда

Блюда из мяса

Бифштекс с яйцом

40 мин

4 порции

400 г говядины, 3 яйца, 20 г сливочного масла, петрушка, сельдерей, черный перец и соль по вкусу.

1. Вырезку нарезать поперек волокон на порции и отбить мясо так, чтобы получились тонкие и широкие куски. Посолить их и поперчить. Положить веточки петрушки и сельдерея в пароварку, сверху уложить мясо и тушить 18–20 мин (до готовности).

2. Три термостойкие формочки обильно смазать маслом и вбить туда по яйцу. Поставить формочки в пароварку и нагревать 6–7 мин.

3. Перед подачей на стол полить мясо растопленным сливочным маслом, а сверху положить яичницу.

Говядина отварная с жареным луком

30 мин

4 порции

400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г топленого масла, зелень петрушки, сельдерей, 50 г кочанного салата, соль по вкусу.

1. Говядину, петрушку и сельдерей уложить в пароварку и держать 20–25 мин (до готовности).

2. Лук нашинковать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета.

3. Готовое мясо нарезать на порционные куски, посолить и выложить на блюдо. Сверху положить лук и посыпать рубленым салатом.

Мясные шарики по-мексикански в соусе «Энчилада»

25 мин

4 порции

500 г мякоти говядины, ½ ч. ложки тмина, 1 яйцо, ¼ ч. ложки соли, 2 ½ ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки густой сальсы, 1 ч. ложка сухих луковых хлопьев, ½ ч. ложки сушеного орегано, 250 мл соуса «Энчилада».

1. Соединить все ингредиенты, кроме сальсы и соуса «Энчилада». Перемешать, сформовать маленькие тефтели и выложить их на тарелку.

2. Добавить 1 ½ стакана воды в резервуар или чашу. Установить поддон и паровую корзину. Уложить мясные шарики в один слой, накрыть крышкой и варить 15–18 мин, или пока мясо не изменит цвет.

3. В соуснике среднего объема довести до кипения на среднем огне соус «Энчилада» и сальсу. Когда мясные шарики будут готовы, подать их вместе с теплым соусом.

Антрекот с луком

25 мин

4 порции

400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать поперек волокон на 3 куска, отбить, посолить и поперчить. Положить веточки зелени в пароварку, сверху уложить говядину. Готовить мясо 18–22 мин.

2. Нарезать кольцами лук и обжарить его в масле на сковороде до золотистого цвета.

3. Подавать антрекоты, посыпав мелко нарезанной зеленью и кольцами жареного лука, с жареным (или отварным) картофелем, свежими (или консервированными) овощами, лимоном и маслинами.

Бефстроганов из говядины

35 мин

4 порции

500 г говядины, ½ стакана сметаны, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

1. Мясо разрезать на небольшие ломтики, отбить их и нарезать поперек волокон соломкой. Лук нашинковать и поджарить в масле на сковороде. Мясо посыпать мукой, перемешать, соединить с жареным луком, сметаной и томатным соусом. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.

2. Выложить массу в поддон для круп, поставить его в пароварку и тушить бефстроганов 15–25 мин (до готовности мяса).

3. Подавать кушанье с жареным картофелем, посыпанным

мелко нарезанной зеленью.

Говядина отварная по-крестьянски

50 мин

5 порций

500 г говядины, 500 г картофеля, 100 г моркови, 80 г консервированного зеленого горошка, 250 мл молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 40 г сельдерея, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в пароварку и держать 10–15 мин (до полуготовности). Затем переложить его в поддон для круп, добавить нарезанные кружочками морковь и корень сельдерея, налить ⅓ стакана воды. Поставить поддон в пароварку и нагревать 10–12 мин.

2. Картофель нарезать кружочками, сложить в пароварку и готовить 20–25 мин (до готовности). Положить картофель в посуду с мясом.

3. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Рагу из вареной говядины

45 мин

4 порции

400 г говядины, 250 г картофеля, 80 г моркови, 80 г помидоров, 80 г кабачков, 50 г корня сельдерея, 100 г цветной капусты, 1 ч. ложка томатной пасты, 50 г лука, 50 г сливочного масла, ⅓ стакана сметаны, 250 мл бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки рубленой петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль.

1. Мясо с веточками петрушки и сельдерея уложить в пароварку и готовить 15–20 мин. Картофель, морковь, коренья, кабачки нарезать кубиками и положить в пароварку. Добавить цветную капусту и готовить овощи 8–10 мин.

2. Лук крупно нашинковать и обжарить с томатной пастой в масле (40 г) на сковороде.

3. **Приготовить сметанный соус:** муку спассеровать в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить на обычной плите в течение 10–15 мин.

4. Мясо нарезать на 12–16 кусков и соединить с вареными овощами, жаренным в томате луком и нарезанными дольками помидорами. Сложить все в поддон для круп, посолить и залить сметанным соусом. Готовить рагу в пароварке 10–12 мин.

Зразы натуральные из говядины

40 мин

3 порции

200 г говядины, 200 г соленых грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски, очень хорошо отбить, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета. Грибы нарезать лапшой и обжарить отдельно от лука, а затем соединить с ним.

2. На каждый кусок говядины положить грибной фарш, свернуть мясо в виде рулетиков и обвязать их ниткой. Полученные зразы уложить в пароварку и готовить 15–20 мин.

> СОВЕТ: Начинка может быть разной: из лука и сваренного вкрутую яйца, из лука и соленых огурцов, из лука и отварных сушеных или свежих грибов и т. п.

Гуляш из говядины

30 мин

4 порции

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 500 мл бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и выложить в поддон для круп. Добавить мелко нарезанный лук и лавровый лист, посыпать все мукой и залить бульоном. Поставить поддон в пароварку и тушить гуляш 15–25 мин.

2. Подавать кушанье с жареным (или отварным) картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Фрикадельки из говядины

40 мин

3 порции

400 г говядины, 40 г риса, 125 мл воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль.

1. Мясо пропустить через мясорубку. Из крупы и воды сварить в пароварке вязкую рисовую кашу. Соединить фарш и охлажденную рисовую кашу, перемешать и пропустить фарш еще раз через мясорубку. Добавить яйцо, соль и хорошо вымешать.

2. Полученную массу разделать на фрикадельки, положить их в пароварку и готовить 15–20 мин.

3. При подаче полить кушанье растопленным сливочным маслом.

«Ежики» мясные

30 мин

3 порции

400 г говядины, 40 г риса, 125 мл воды, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

1. Мясо вместе с чесноком пропустить через мясорубку. Рис положить в поддон для круп и залить водой. Поставить поддон в пароварку и держать рис 6–8 мин (до полуготовности).

2. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его вымешать. Добавить холодный рис и смешать с фаршем.

3. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 15–20 мин.

4. Тефтели подавать с растопленным сливочным маслом или молочным соусом (см. «Котлеты рубленые из говядины»).

Рулет из говядины с грибами

1 ч 10 мин

4 порции

1 кг говядины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 50 г сушеных грибов, 50 г копченой грудинки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки измельченной петрушки, черный молотый перец, соль.

1. Мякоть говядины хорошо отбить, стараясь придать куску мяса форму прямоугольника (или квадрата) и учитывая размеры паровой кастрюли.

2. Грибы замочить на 2 ч в воде, а затем выложить в пароварку и готовить в течение 15–20 мин. Пропустить через мясорубку грибы и копченую грудинку. Лук обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета.

2. Соединить лук с измельченными грибами и грудинкой, добавить яйцо, сметану, сухари, нарезанную петрушку и все тщательно перемешать.

4. Полученный фарш выложить на отбитую говядину и свернуть ее рулетом. Перевязать его ниткой и положить в пароварку. Держать там 35–45 мин (до готовности мяса).

СОВЕТ: Не рекомендуется плотно укладывать продукты в поддонах. Необходимо оставить достаточно места для максимального прохождения пара.

Бифштекс рубленый с сыром

30 мин

3 порции

400 г говядины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г белого хлеба, соль, перец.

1. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком и сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра.

2. Выложить в пароварку и готовить 20–25 мин.

3. Готовые бифштексы подавать с гренками.

Котлеты рубленые из говядины

40 мин

3 порции

400 г говядины, 60 г хлеба, 250 мл молока, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.

1. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке белым хлебом и вновь пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яйцо и соль, все хорошо вымешать и разделать на котлеты.

2. **Приготовить молочный соус:** муку спассеровать в масле (40 г) на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим молоком (⅓ стакана) и хорошо выбить. В полученный горячий соус ввести яичный желток и все перемешать.

3. Подготовленные котлеты положить в пароварку и готовить 15–20 мин.

4. При подаче полить молочным соусом или растопленным сливочным маслом.

Котлеты говяжьи рубленые с чесноком и луком

40 мин

3 порции

400 г говядины, 40 г сливочного масла, 1 стебель лука-порея, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 40 г риса, 250 мл воды, соль по вкусу.

1. Мясо вместе с чесноком и луком пропустить через мясорубку. Приготовить вязкую рисовую кашу. Для этого в поддон для круп всыпать рис и налить воду. Поставить поддон в пароварку и готовить 8–12 мин.

2. Фарш соединить с охлажденной рисовой кашей, посолить и еще раз пропустить через мясорубку. Полученную массу хорошо вымешать и разделать на котлеты. Положить их в пароварку и готовить 15–20 мин. Подавать кушанье с растопленным сливочным маслом.

Зразы рубленые из говядины

45 мин

3 порции

400 г говядины, 60 г хлеба, 125 мл молока, 1 яйцо, 1 морковь, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

1. Приготовить котлетную массу (см. «Котлеты рубленые из говядины»). Морковь очистить, положить в пароварку и держать 10–15 мин. Сваренное вкрутую яйцо и вареную морковь мелко порубить и смешать со сливочным маслом (40 г).

2. Из котлетной массы сделать лепешки. На середину каждой положить фарш из моркови и яйца, края соединить и придать изделиям форму пирожка. Положить зразы в пароварку и готовить 17–22 мин.

3. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Пудинг мясной

40 мин

3 порции

400 г говядины, 125 г риса, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

1. Говядину поместить на нижний ярус пароварки и готовить 15–20 мин. Рис отварить на верхнем ярусе в поддоне для круп 20 мин. Вареное мясо и вареный рис дважды пропустить через мясорубку. Яичные белки отделить от желтков. Влить их в мясную массу, а белки взбить в пышную пену и постепенно ввести в фарш, аккуратно его вымешивая. Выложить полученную массу в 4 термостойкие формочки, смазанные маслом. Формочки поставить в пароварку и нагревать 7–12 мин.

2. Готовый пудинг выложить из формочек на тарелку и полить растопленным маслом.

Яхния поповская из говядины

30 мин

2 порции

150 г жирной говядины, 10 г свиного жира, 25 г репчатого лука, 3 г муки, 5 г томатного пюре, 200 г лука-шалота, 50 г помидоров, лавровый лист, 10 г чеснока, душистый перец, 20 мл красного сухого вина, черный перец горошком, красный молотый перец, соль.

1. Говядину (грудинку) нарезать маленькими кусочками, как на гуляш, посолить и обжарить в сотейнике. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и снова поджарить. Затем ввести пассерованную муку, томатное пюре, добавить красный перец и перемешать.

2. Переложить все в поддон для круп, влить сухое вино и горячую воду так, чтобы она покрыла мясо. Снова посолить, положить черный перец горошком, лавровый лист и готовить в пароварке, пока мясо не станет мягким.

3. Затем добавить мелкий очищенный лук-шалот, пассерованный на свином жире до полуготовности, очищенные и нарезанные дольками помидоры и несколько долек чеснока и довести до готовности.

4. Посыпать зеленью петрушки.

Китайские клецки с острой начинкой из свинины

40 мин

4 порции

500 г постного свиного фарша, 1 зубчик чеснока, 50 мл соевого соуса, 1 ч. ложка свежемолотого имбиря, ½ пучка сельдерея, ¼ ч. ложки красной пасты чили, ½ ч. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка сухого шерри, ½ ч. ложки соли, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 2 стебля зеленого лука, красный перец по вкусу.

1. Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Смешать все. 1 ст. ложку смеси выложить в центр формы для вонтонов. Края бумаги увлажнить, поднять и соединить, чтобы получился полумесяц. Сделать примерно 5 складочек по краю формы. Поместить начиненные вонтоны на смазанную маслом тарелку швом вверх. Накрыть клецки пищевой пленкой, чтобы избежать их высыхания. Готовить партиями, добавляя каждый раз свежую воду.

2. Влить 2 стакана воды, установить поддон и паровую корзину. На ее дно, немного отступив от стенок, положить алюминиевую фольгу, смазанную жиром. Положить сверху 6–8 клецек, чтобы они не касались друг друга. Закрыть крышкой и варить 25–28 мин.

3. Подавать клецки горячими с соевым соусом. Если блюдо

готовится заранее, нужно накрыть все пищевой пленкой и заморозить, потом разогреть в пароварке.

Гуляш из телятины с шампиньонами

35 мин

5 порций

600 г говядины, 250 мл сливок, 400 г шампиньонов, 250 мл бульона, 250 мл белого вина, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 головка репчатого лука, зеленый лук для подачи, красный перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать кубиками, положить в пароварку и варить 10–15 мин (до полуготовности). Лук нарезать кубиками и прожарить в топленом масле на сковороде. Посолить, поперчить, добавить горчицу и все перемешать.

2. Мясо переложить в поддон для круп, на него выложить жареный лук, залить сливками, вином и бульоном. Поставить поддон в пароварку и довести мясо до готовности (за 10–15 мин).

3. Грибы почистить, нарезать дольками и обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Посолить и поперчить. Добавить грибы к мясу и посыпать блюдо нарезанным зеленым луком.

Телятина отварная

30 мин

3 порции

400 г телятины, 150 мл бульона, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, соль.

1. Положить в пароварку разрезанные на 2 части морковь и корень петрушки и на 4 – луковицу. Сверху уложить мясо и готовить 15–25 мин (до готовности). В конце варки посыпать мясо солью.

2. **Приготовить белый соус:** муку слегка поджарить на сковороде с 1 ст. ложкой масла, развести бульоном и готовить на обычной плите 5–10 мин при слабом кипении.

3. Снять соус с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить оставшееся масло, посолить и перемешать.

4. Подавать мясо, нарезав его на порционные куски, с белым соусом и картофельным пюре, отварными овощами или рисом.

Котлеты из телятины пожарские

40 мин

4 порции

250 г мякоти телятины, 250 г свинины, 100 мл сливок (или молока), 2 сырых яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

1. Мясо пропустить через мясорубку, добавить сливки (или молоко), взбитые яйца, перец, соль и прокрутить еще 2 раза.

2. Добавить распущенное масло, хорошо выбить массу и сформовать котлеты. Уложить их в пароварку и готовить 25–30 мин. Перед подачей гарнировать овощами, полить соком и украсить зеленью.

3. Отдельно подать томатный или красный соус.

Биточки из телятины

30 мин

4 порции

500 г говядины, 125 г хлеба, 150 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

1. Мясо нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку. Прибавить белый хлеб, намоченный в молоке, посолить, перемешать и снова промолоть 1–2 раза. Фарш тщательно перемешать, понемногу подливая молоко.

2. Из полученной котлетной массы сформовать круглые биточки, положить их в пароварку и готовить 15–20 мин.

3. Подавать биточки с растопленным сливочным маслом.

Котлеты телячьи натуральные

35 мин

4 порции

500 г телятины, 3 ст. ложки сливочного масла, 125 мл бульона, 1 яйцо, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

1. Телятину нарезать на порционные куски с косточкой. Мясо выложить в пароварку, сбрызнуть лимонным соком, положить на каждый кусок немного сливочного масла и готовить 15–25 мин (до готовности).

2. В конце варки мясо посолить.

Телятина, тушенная с овощами

1 ч 15 мин

5 порций

600 г телятины, 2 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 ч. ложка муки, 3 помидора, 1 гроздь винограда, 1 апельсин, 1 ч. ложка сока лимона, зелень укропа, сахар, соль, перец.

1. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. После этого переложить его в поддон для круп, добавить мелко нарезанные коренья, морковь, специи и готовить в пароварке в течение 60 мин. В конце добавить зеленый горошек и сметану.

2. Подать к столу с отварным картофелем, листовым салатом или с помидорами, виноградом и апельсинами.

Кролик, тушенный в горчичном соусе

1 ч 20 мин

6 порции

1 небольшой кролик, 250 мл бульона (куриного или говяжьего), 3–4 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, лапша, 1 помидор.

1. Отделить мясо кролика от костей, нарезать небольшими кусочками, по 30–40 г, посолить, поперчить. Обжарить мясо на растительном масле до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой лук и жарить до мягкости лука.

2. Затем переложить все в поддон для круп, влить бульон и готовить в пароварке в течение 60 мин. За 30 мин до готовности добавить соус и сливки.

3. Подавать с вареной лапшой. Украсить блюдо нарезанными помидорами.

Копченая свиная грудинка отварная

35 мин

4 порции

500 г копченой грудинки, 1 морковь, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка горчицы.

1. Морковь, корень петрушки и луковицу крупно нарезать и положить в пароварку. Сверху уложить грудинку и готовить 15–20 мин. Добавить специи и держать еще 5–10 мин (до готовности).

2. Готовую грудинку нарезать широкими ломтиками, каждый смазать горчицей и положить на блюдо.

3. Подавать с отварным картофелем, тушеной капустой или с отварной фасолью.

СОВЕТ: Мясо необходимо хорошо промыть и обсушить, чтобы из него вышло меньше сока.

Узбекский плов

1 ч 15 мин

5 порций

2 стакана риса, 300 г мякоти баранины, 3 моркови, 1 репчатая луковица, 400 мл воды, 1 ч. ложка смеси красного и черного молотого перца, 100 мл растительного масла.

1. Рис перебрать и замочить на 1,5–2 ч в подсоленной воде.

2. Мясо нарезать мелкими кусками. В толстостенной кастрюле (казане, гусятнице) разогреть растительное масло, положить кусочки баранины, нашинкованную соломкой морковь и нарезанный тонкими кольцами лук. Жарить 15–20 мин.

3. Когда мясо покроется корочкой, переложить его в поддон для круп, влить кипяток, добавить специи и засыпать набухший в воде рис. Осторожно разровнять его, ни в коем случае не перемешивать. Вода должна покрывать крупу примерно на 1 см.

4. Готовить плов в пароварке 45–50 мин.

5. Плов подать на большом блюде: снизу – рис, сверху – кусочки мяса.

СОВЕТ: Для плова прекрасно подойдет любой длиннозерный сорт риса. Подобные сорта не слипаются при варке. Еще из них удобно делать салаты и гарниры к мясу или рыбе. Такой рис часто встречается в популярных у нас готовых смесях замороженных овощей.

Плов из баранины

1 ч 20 мин

1 порция

170 г баранины, 100 г риса, вода, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 мл растительного масла, 10 г зелени, соль, специи.

1. На сильно разогретом жире обжарить мелко шинкованный репчатый лук. Когда он зарумянится, добавить мясо (крупными кусками). Обжарить его до образования золотистой корочки, затем положить нарезанную морковь. Через 5 мин переложить в поддон для круп, добавить горячую воду, соль, специи, предварительно перебранный и промытый рис.

2. Плов готовить в пароварке 45–50 мин – до полного

впитывания жидкости рисом.

3. При подаче рис равномерно смешать с морковью, выложить горкой, сверху разложить нарезанное мясо и посыпать рубленой зеленью.

Галантин из курицы

1 ч 30 мин

6 порций

1 курица, 1 стакан грибов, 100 мл сметаны, ½ лимона, 2 зубчика чеснока, соль, перец и приправа по вкусу.

1. Курицу помыть и аккуратно снять с нее кожицу. Срезать все мясо и нарезать его некрупными кусочками. Добавить к нему нарубленные грибы, посолить, приправить соком лимона, выдавить чеснок и добавить приправу по вкусу. Перемешать все и дать постоять ½–1 ч.

2. Полученным фаршем не очень туго начинить кожицу курицы, подвернуть в местах разрезов так, чтобы его не было видно (можно зашить). Густо намазать сметаной.

3. Готовить в пароварке 55–60 мин.

Курица отварная в томатном соусе

1 ч

6 порций

1 жирная курица, 3 луковицы, 25 г пшеничной муки, 5–6 помидоров (или 100 г томата-пюре), 2 дольки чеснока, 50 мл воды, 100 мл бульона, стручковый перец, зелень (кинза, петрушка и сельдерей), соль по вкусу.

1. Обработанную тушку отварить в пароварке, в поддоне для круп, с добавлением воды, в течение 35–40 мин. Томат-пюре развести водой (или приготовить свежие помидоры и протереть их сначала через дуршлаг, а затем – через сито).

2. Готовую курицу вынуть из бульона, посыпать солью, а бульон процедить. Снять жир и перелить его в отдельную кастрюлю. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и тщательно протушить, постепенно добавляя муку. Затем влить процеженный бульон и варить 10 мин.

3. Добавить подготовленные помидоры, толченые стручковый перец, чеснок, кинзу и готовить еще 5 мин.

4. Отварную курицу нарезать на куски, переложить в кипящий соус, добавить мелко нарезанные петрушку, сельдерей и дать закипеть.

Курица отварная с чесночной подливкой

50 мин

6 порций

1 курица, 6 долек чеснока, 200 мл бульона, соль по вкусу.

1. В пароварке готовить тушку в течение 35–40 мин. Готовую курицу в горячем виде посыпать солью, а затем нарезать на части.

2. Чеснок истолочь с солью, развести куриным бульоном (или кипяченой холодной водой).

3. Подавать кушанье с полученной подливкой.

Курица с баклажанами и помидорами

1 ч 20 мин

6 порций

1 жирная курица, 4 луковицы, 7 картофелин средней величины, 5 баклажанов, 10 помидоров, зелень (кинза, базилик, укроп, тархун, петрушка), черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Очищенную и промытую куриную тушку нарезать на части. Репчатый лук измельчить. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать дольками.

2. Картофель очистить от кожицы и нарезать на куски. Зелень измельчить.

3. В поддон для круп положить слоями: нарезанную курицу – баклажаны – картофель – лук – помидоры – зелень. Посолить и добавить молотый черный перец.

4. Готовить в пароварке 45–50 мин.

Курица с тархуном

1 ч

6 порций

1 курица (или цыпленок), 50–70 г сливочного масла, 50 мл винного уксуса, 8–10 веточек тархуна, 2 яичных желтка, вода, соль по вкусу.

1. Обработать и нарезать курицу на порционные куски. Положить их в кастрюлю и потушить 10 мин. Добавить сливочное масло и тушить еще 10 мин. Образующийся при тушении сок слить в отдельную посуду.

2. Тушеную курицу переложить в поддон для круп и залить кипятком так, чтобы вода покрывала ее. Держать в пароварке 30 мин (до готовности).

3. Перед концом варки влить винный уксус, положить мелко

нарезанный тархун, ввести яичные желтки, разведенные соком, выделившимся при тушении, и посолить.

4. Подавать курицу, выложив на блюдо и украсив тархуном.

СОВЕТ: Используйте стекающий в отстойник соус для заправки супов, приготовления приправ.

Курица с алычой

1 ч 30 мин

6 порций

1 жирная курица, 6–7 луковиц, 250 г алычи (или ткемали), ½ ч. ложки кориандра, 10–12 веточек укропа, вода, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Подготовленную тушку разрезать на куски, положить в глубокую сковороду и обжарить. Затем переложить в поддон для круп и залить кипящей водой так, чтобы она только наполовину покрыла куски курицы. Держать в пароварке 45 мин (до готовности).

2. Алычу (или ткемали) потушить, а затем вынуть косточки. За 15 мин до готовности курицы добавить репчатый лук, нарезанный колечками, посолить, а перед самым окончанием тушения положить тушеную алычу (или ткемали), толченый кориандр, стручковый перец и мелко нарезанный укроп.

Чихиртма по-лакски

40 мин

4 порции

600 г куриного мяса, 6 яиц, 2–3 луковицы, 50 г топленого масла, вода, петрушка, черный молотый перец, соль и молотый тмин по вкусу.

1. Курицу держать в пароварке 20 мин (до полуготовности). Затем нарубить тушку на куски и поджарить на топленом масле вместе с нашинкованным луком.

2. Посыпать курицу тмином и перцем, посолить и залить взбитыми яйцами.

3. Подавать кушанье, посыпав зеленью петрушки.

Молодая курица под гранатовым соусом

50 мин

6 порций

1 молодая курица, 250 мл гранатового сока, 100–150 мл

холодной кипяченой воды, 4–5 долек чеснока, ½ ч. ложки кориандра, стручковый перец, зеленый лук, зерна граната и соль по вкусу.

1. Курицу готовить в пароварке в течение 45 мин, разрезать на части и выложить на блюдо.

2. Выжать из граната сок и смешать его с водой. Добавить истолченные чеснок, стручковый перец и кориандр.

3. Полученным соусом залить курицу, а сверху посыпать ее мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната.

Курица в молоке

1 ч

6 порций

1 курица, 80 г сливочного масла, 200 мл молока, 4 луковицы, 600–650 г кукурузной муки, куриный бульон, черный молотый перец и соль.

1. Тушку обработать, обмыть, готовить в пароварке (в течение 30 мин) и разрубить на куски. Сложить их в поддон для круп и добавить пассерованный на сливочном масле нашинкованный лук. Залить все молоком, поперчить, посолить, накрыть крышкой и готовить в пароварке 20–25 мин.

2. **Приготовить галушки:** из кукурузной муки, воды и соли замесить пресное тесто. Раскатать из него длинные полоски, нарезать ромбиками и придать им форму, надавливая на середину 2 пальцами. Галушки готовить в пароварке в течение 15 мин.

3. Куски курицы с репчатым луком вынуть, полить соусом и посыпать нарезанной зеленью.

4. Отдельно подать галушки, а в бульонных чашках – бульон, заправленный кипяченым молоком и поперченный по вкусу.

5. Галушки едят, обмакивая в соус и запивая бульоном.

Цыпленок с сыром

40 мин

8 порций

2 цыпленка, 150 г сулугуни, 300 мл свежих сливок, 10 мл коньяка, 150 мл белого сухого вина, 4 луковицы шалота, 150 г шампиньонов, 450 мл куриного бульона, 6 помидоров, 30 г горчицы, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, петрушка, куриный бульон, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Очистить и мелко нарезать лук-шалот. Грибы почистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, семян и мелко нарезать.

2. Крылышки цыплят отрезать. Положить тушки в кастрюлю, посолить, поперчить и обжарить со сливочным маслом. Довести мясо до золотистого цвета, добавить лук-шалот, шампиньоны, помидоры, перемешать и оставить на 5 мин на огне. Полить вином и выпарить его на сильном огне в течение 5 мин.

3. Переложить все в поддон для круп, влить куриный бульон и готовить в пароварке 15–20 мин.

4. Тем временем вилкой размять сыр, взбить его со сливками, горчицей и коньяком.

5. Цыплят вынуть из поддона, влить приготовленную взбитую смесь и готовить еще 5 мин.

6. Подавать цыплят, полив соусом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Цыпленок с сухофруктами

40 мин

6 порций

1 цыпленок, 120 г топленого масла, 200 г изюма, 120 г чернослива, 2 луковицы, 20 г сметаны, вода, петрушка, соль по вкусу.

1. Подготовленному цыпленку придать плоскую форму, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сторон. Затем разрубить на 2 или 4 части, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, изюм и чернослив.

2. Влить немного горячей воды и готовить в пароварке 15–20 мин.

3. Подавать, полив соусом из сухофруктов, в котором он тушился, и посыпать зеленью.

Домашняя птица в соусе «Сацебели-бажа»

40 мин

6 порций

1 тушка любой домашней птицы, 200–300 г очищенных грецких орехов, 4–5 долек чеснока, 200 мл воды (или бульона), стручковый перец, кинза, имеретинский шафран, винный уксус, гранатовый сок или сок неспелого винограда, сок ежевики и соль по вкусу.

1. Подготовленную тушку готовить в пароварке, затем нарезать на куски и уложить на блюдо. Тем временем очищенные грецкие орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец и соль истолочь, постепенно выжимая масло, и слить его в отдельную посуду.

2. В полученную ореховую массу добавить толченый шафран. Развести ее холодной кипяченой водой (или бульоном),

прибавить винный уксус, гранатовый сок или сок неспелого винограда.

3. Тщательно все перемешать и залить сначала этой приправой, а затем ореховым маслом уложенную на блюдо птицу и посыпать зернами граната.

Сациви из отварной индейки

1 ч 20 мин

8 порций

1 тушка индейки, 300 г очищенных грецких орехов, 5–6 луковиц, 3 зубчика чеснока, 4 яичных желтка, 100 мл винного уксуса, 1–2 лавровых листа, зелень (сельдерей, петрушка), кинза, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Подготовленную тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком, держать в пароварке 50 мин (до готовности). Добавить лавровый лист и зелень.

2. Готовую индейку, пока она еще горячая, посолить снаружи и внутри и уложить на блюдо.

3. Тем временем с бульона снять жир, переложить в кастрюлю, добавить пропущенный через мясорубку лук и потушить. Во время тушения понемногу добавлять снятый с бульона жир, а также помешивать лук.

4. **Приготовить соус:** очищенные грецкие орехи, чеснок, соль, кинзу и стручковый перец истолочь, добавить желтки и тщательно размешать. После этого смесь постепенно развести винным уксусом и теплым бульоном. Вылить ее в кастрюлю с тушеным луком и держать на огне 10 мин, не давая закипеть.

5. Подавать уложенную на блюдо отварную горячую индейку, залив сациви.

Индейка отварная

1 ч

6 порций

1 индейка (весом 1 кг), 5–6 луковиц, 100 г топленого масла, 300 мл гранатового сока, 100 мл воды, 1 ст. ложка имеретинского шафрана, 1 ст. ложка кориандра, 2 дольки чеснока, корни сельдерея, веточки петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Выпотрошенную, очищенную, хорошо промытую целую тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком и варить в пароварке 50 мин (до готовности).

2. За 30 мин до окончания варки прибавить коренья и растертый чеснок.

3. Готовую индейку в горячем виде посыпать солью, аккуратно выложить на блюдо и украсить веточками петрушки.

4. Отдельно подать чесночную подливку и соус «Ткемали» (или ореховый).

СОВЕТ: Индейку можно подавать и в холодном виде.

Гусь отварной с гранатовым соком

1 ч

6 порций

1 гусь, 150–200 мл гранатового сока, сельдерей и петрушка с корнями, вода, стручковый перец, кинза и соль по вкусу.

1. Подготовленную тушку нарезать на части, положить в поддон для круп, залить кипятком и держать в пароварке 50 мин (до готовности). В процессе варки добавить коренья и зелень, а также лук и чеснок.

2. Горячего гуся уложить на блюдо и залить гранатовым соком, предварительно смешанным с толченым стручковым перцем и кинзой.

Рулет «Аминат»

1 ч

5 порций

1,3 кг курицы (потрошеной), 600 г сыра «Адыгейский», 50 г кинзы, 50 г соли, красный перец на кончике ножа, 2 г приправы сушеной.

1. У подготовленной курицы отделить мякоть с кожей от кости, отбить ее, посолить и поперчить. Сверху уложить сыр, смешанный с кинзой, сушеной приправой, красным перцем и солью.

2. Свернуть курицу рулетом и обмотать марлей. Затем туго перетянуть шпагатом и готовить в пароварке 30–40 мин.

3. Марлю снять, а рулет положить под пресс для придания формы.

Буглама из курятины

1 ч

4 порции

800 г куриного мяса, 300 г репчатого лука, 50 г кураги, 50 г кишмиша, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.

1. Потрошеную тушку разрубить на порционные куски.

2. Отдельно потушить нашинкованный колечками лук без масла.

3. Поддон для круп заполнить, чередуя слои курицы, лука и кураги с кишмишем. Посолить, поперчить и готовить в пароварке 50 мин.

4. Незадолго до окончания варки курицу залить сметаной.

Курица с соусом из вина

1 ч

6 порций

1 курица, 1 ст. ложка муки, 375 мл бульона, ½ стакана белого вина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

1. Крупно нарезанные морковь, петрушку и лук положить в пароварку. Сверху уложить подготовленную курицу и варить ее 50–60 мин.

2. **Приготовить соус:** муку слегка прожарить в 1,5 ст. ложки сливочного масла на сковороде, развести бульоном и вином, размешать и готовить на обычной плите 5–10 мин. Полученный соус процедить, прибавить лимонный сок, соль, оставшееся масло и тщательно размешать.

3. Перед подачей на стол курицу разрезать на порционные куски, выложить на блюдо, посолить и залить соусом.

4. На гарнир подать отварные стручковую фасоль, рис или картофель.

Паштет с овощами

35 мин

3 порции

200 г филе курицы, 200 г постной ветчины, 15 мл обезжиренных сливок, 50 г моркови, 50 г зеленой фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г кукурузы в зернах, соль, черный перец.

1. Нарезать большими кубиками вырезку и ветчину. Положить их в миксер вместе с солью, черным перцем и сливками. Перемешивать в течение 2 мин на большой скорости. Дать отстояться.

2. Нарезать соломкой морковь и зеленую фасоль. Разложить полученный фарш по 4 термостойким формочкам, смазанным маслом, и выложить овощи, комбинируя их по цвету. Накрыть формочки листами алюминиевой фольги.

3. Готовить в течение 25 мин в пароварке. Дать остыть.

4. Выложить паштет на блюдо, украсить помидорами и салатом.

5. Подать к столу с уксусом или майонезом.

Филе из птицы с эстрагоном

20 мин

4 порции

4 куска филе птицы (по 120 г), 2 ст. ложки нарезанного эстрагона, 200 мл обезжиренных сливок, соль, черный перец.

1. Приправить филе, посыпать половиной эстрагона и готовить в течение 20 мин в пароварке.

2. Довести до кипения сливки с оставшимся эстрагоном, солью и перцем.

3. Разрезать филе на тонкие ломтики, положить на тарелку и залить сливками с эстрагоном.

Куриная ножка в папильотке

40 мин

4 порции

4 куриные ножки, 4 сосиски из птицы, 2 ст. ложки обезжиренных сливок, соль, черный перец, карри.

1. Удалить кости из ножек, фаршировать их сосисками и перевязать ниткой. Положить каждую ножку на лист алюминиевой фольги, добавить соли, перца, большую щепотку карри, одну ложку сливок. Закрыть папильотки.

2. Готовить в течение 30 мин в пароварке. К столу подавать в папильотках.

Курица с яичным соусом

1 ч

6 порций

1 курица, 2 головки репчатого лука, 100 г грецких орехов, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Обработанную курицу нарезать на порционные куски и положить в пароварку. Держать 15–25 мин (до полуготовности). Куски курицы переложить в поддон для круп и залить водой так, чтобы она покрыла их.

2. Добавить соль, перец, пассерованный нашинкованный лук, толченые орехи и зелень. Поставить поддон в пароварку и тушить

курицу 20–25 мин (до готовности).

3. Перед подачей к столу на курицу выложить яичные желтки, разведенные винным уксусом, и полить ее соком, выделившимся при тушении.

Фрикасе из курицы

1 ч

4 порции

500 г курицы, 80 г сыра, 125 мл сливок, 1 ч. ложка коньяка, 125 мл белого сухого вина, 2 головки лука-шалота, 80 г шампиньонов, 250 мл куриного бульона, 3 помидора, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мелко нарезать лук-шалот. Грибы почистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, семян и измельчить.

2. Положить курицу в пароварку и готовить 20–25 мин. Затем разрубить ее на порционные куски и поместить в поддон для круп. Добавить туда соль, перец, лук-шалот, шампиньоны, помидоры и все перемешать. Влить вино и бульон, поставить поддон в пароварку и тушить курицу 20–25 мин.

3. **Приготовить соус:** вилкой размять сыр, взбить его со сливками, горчицей и коньяком. После этого развести подливой, образовавшейся при тушении курицы, и прокипятить соус в течение 5 мин на обычной плите.

4. Курицу выложить на блюдо, полить соусом и посыпать петрушкой.

> СОВЕТ: В домашней кулинарии из паприки готовят множество блюд. Слегка недозревшие плоды – светло-зеленого, темно-зеленого и желтого цветов – используют для фаршировки рисом и мясом, овощами, грибами.
>
> Спелые ярко-красные плоды добавляют в различные салаты, закуски, маринады и соленья, их пекут и обжаривают в масле.

Соленая курица с ананасом

1 ч *+*

6 порций

1 курица, 1,5 л воды, 100 г соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ананас, 2 ст. ложки сока ананаса, ½ стакана майонеза, 2 ст. ложки сливок, 1 пучок зеленного салата.

1. В воду положить соль и сахар, прокипятить и остудить. Подготовленную курицу разделить на порции, залить рассолом и выдерживать в нем в течение 2 дней. Время от времени мясо переворачивать. Вынуть курицу из рассола, уложить в пароварку и готовить 50–60 мин (до готовности).

2. Майонез смешать со сливками и ананасовым соком. У готовой курицы отделить мясо от костей и снять с нее кожицу.

3. Блюдо выложить листьями салата, разложить на них куски курицы, полить соусом и посыпать тертым ананасом.

4. В качестве гарнира подать запеченный картофель.

Куриное рагу с паприкой

40 мин

6 порций

1 кубик куриного бульона, 1 курица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 красный сладкий перец, 2 ч. ложки карри, 1 стакан риса, 250 мл воды, 250 мл белого вина.

1. Курицу разделать на порции и слегка обжарить в горячем масле. Лук нарезать кубиками, чеснок размельчить и добавить к курице.

2. Нарезанный соломкой перец и курицу посыпать карри и жарить 15 мин, помешивая. Затем переложить все в поддон для круп, всыпать рис, залить водой и вином. Добавить бульонный кубик и готовить в пароварке 25–30 мин.

Курица «Карри»

30 мин

4 порции

1 кубик куриного бульона, 500 г лука, 500 г моркови, 1 яблоко, 500 г белого мяса курицы, 2 ст. ложки карри, 1 ст. ложка сахара, 125 мл воды, 20 г мелкого изюма, немного молотой корицы.

1. Нарезать лук, морковь, яблоко и куриное мясо тонкими полосками. Все обжарить в масле с карри и переложить в поддон для круп. Добавить воду и бульонный кубик, размешать. Всыпать изюм и готовить в пароварке 20 мин.

2. Готовое блюдо заправить корицей и подавать с рисом.

Рулеты из индейки с соусом

1 ч

4 порции

4 яйца, сваренных вкрутую, 4 куска филе индейки (по 150 г), 150 мл 11 %-ных сливок, 30 г сливочного масла, 1 пучок салата, 100 мл сухого белого вина, 100 мл 33 %-ных сливок, молотый имбирь, соль и черный перец.

1. Яйца готовить в пароварке в течение 15–20 мин. Мелко порубить их и смешать с 11 %-ными сливками. Измельчить половину пучка салата и соединить со сливками и яйцами. Посолить и поперчить, добавить имбирь.

2. Посолить и поперчить филе индейки, распределить сверху получившуюся смесь. Аккуратно свернуть каждое филе и закрепить зубочисткой. Жарить рулетики в сливочном масле, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Переложить все в поддон для круп, добавить сухое вино, оставшуюся часть салата и 33 %-ные сливки.

3. Готовить в пароварке 30–35 мин.

Куриные эскалопы с кокосовым орехом

1 ч

4 порции

400 г куриного филе, 100 г кокосовой стружки, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лимона, 30 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Обрезать мякоть с куриных грудок и слегка отбить ее. Обмазать эскалопы растительным маслом, посолить, поперчить, обвалять в кокосовой стружке и уложить в пароварку. Держать 40–50 мин (до готовности).

2. Эскалопы выложить на блюдо, украсить дольками лимона и веточками петрушки.

Куриные окорочка в фольге

50 мин

2 порции

2 куриных окорочка, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка томатной пасты, ½ ч. ложки аджики, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

1. **Приготовить приправу:** смешать сметану, томатную пасту и аджику. Добавить измельченный чеснок и соль.

2. Куриные окорочка обмазать полученной смесью, завернуть в фольгу каждый отдельно, положить в пароварку и готовить 35–40 мин.

3. В качестве гарнира подать рассыпчатый рис.

Курица с шампиньонами

50 мин

4 порции

500 г курицы, 1–2 ст. ложки жира, 100 г шампиньонов, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 250 мл томатного сока, соль по вкусу.

1. Курицу положить в пароварку и готовить 25–30 мин (до полуготовности). Грибы тщательно почистить, промыть, мелко нарезать и сложить в поддон для круп. Добавить куриный жир.

2. Тушку разрубить на небольшие куски и положить в поддон к грибам. Туда же влить томатный соус. Все посолить и тушить 10–15 мин.

3. Перед подачей на стол посыпать курицу петрушкой.

4. На гарнир подать жареный картофель.

Перец, фаршированный курицей

50 мин

1 порция

2 сладких перца, 100 г филе курицы, 2 киви, 50 мл оливкового масла, 100 мл куриного бульона, 50 г зелени (лук, петрушка, укроп), перец, соль по вкусу.

1. Нарезать куриное филе и киви кубиками. Смешать, добавить перец, масло и зелень. Посолить и поперчить.

2. Наполнить фаршем предварительно очищенный перец, положить в пароварку и готовить 35–40 мин.

Гуляш куриный

1 ч 30 мин

5 порций

1 средняя курица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

1. Курицу разделить на небольшие кусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до золотистой корочки. Вынуть их, а в оставшемся жире спассеровать мелко нарезанный лук и муку. Положить кусочки курицы, пассерованный лук в поддон для круп и залить кипятком так, чтобы они были покрыты.

2. Тщательно перемешать и готовить в пароварке в течение 55–60 мин.

3. Перед подачей на стол добавить зелень.

Кнели из курицы

30 мин

4 порции

500 г курицы, 50 г хлеба, 1 яйцо, 125 мл сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

1. Куриную мякоть (без кожи) пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде и отжатый хлеб и еще 2–3 раза перемолоть. В котлетную массу добавить яйцо и, постепенно вводя сливки, хорошо перемешать ее и выбить деревянной ложкой.

2. Двумя столовыми ложками разделать клецки-кнели (по 5–6 шт. на порцию), выложить их в пароварку и готовить 10–15 мин.

3. Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

> СОВЕТ: В кнели вместо хлеба можно положить вязкую рисовую кашу.

Котлеты куриные

30 мин

4 порции

500 г курицы, 100 г хлеба, 125 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

1. Мякоть курицы пропустить через мясорубку. Затем добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб и еще раз все перемолоть. Положить в фарш 1 ст. ложку размягченного масла, соль и тщательно перемешать.

2. Сформовать из фарша небольшие котлетки, положить их в пароварку и готовить 20 мин. Затем котлеты выложить на блюдо и полить растопленным маслом.

3. На гарнир подать рассыпчатый отварной рис.

Куриная печень с перцем

40 мин

2 порции

200 г куриной печени, 2–3 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 4 ст. ложки сливок, 1–2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Стручок перца и лук мелко нарезать и смешать. Овощи положить в поддон для круп, добавить масло и тушить в течение 5–10 мин. Куриную печень мелко нарезать и соединить с

овощами.

2. Приправить массу солью и перцем, добавить сливки и тушить все вместе 10–15 мин.

3. Подавать с рассыпчатым рисом.

Острая пита с индейкой

Е

50 мин

4 порции

Индейка (филе), 1 луковица шалота, 1 ½ ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка порошка чили, 1 ст. ложка без горки нежирного йогурта, ½ ч. ложки молотых семян тмина, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, ½ ч. ложки сушеной специи орегано, 2 зубчика чеснока, свежемолотый кайенский черный перец, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 пучок зеленого салата, 300 г свежей мяты, 2 помидора, соль по вкусу.

1. Зубчики чеснока измельчить в чеснокодавилке. Филе индейки нарезать вдоль кусочками, положить в среднюю чашу, добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло. Специями натереть индейку и оставить на 20 мин.

2. В другой средней чаше смешать измельченные салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник. Влить в резервуар 1 ½ стакана воды. Установить на основание поддон и паровую корзину. Положить индейку, накрыть и варить 15–20 мин, или пока мясо не станет белым.

3. Переложить его на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться в течение 3–4 мин, затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

Зразы рубленые из курицы

40 мин

4 порции

500 г курицы, 60 г хлеба, 125 мл молока, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

1. Куриное мясо пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Фарш посолить и размешать. Шампиньоны почистить, промыть, мелко нарезать и сложить в поддон для круп.

2. Добавить сметану, мелко нарезанный лук, соль и все

перемешать. Поддон поставить в пароварку и тушить грибы 10–12 мин (до получения густой массы).

3. Из фарша сформовать небольшие лепешки. На середину каждой положить 1 ст. ложку грибов и кусочек масла. Соединить края лепешек и придать изделиям форму пирожка. Зразы уложить в пароварку и готовить 20–25 мин.

4. Подавать с зеленым горошком.

Голубцы

Голубцы с мясом

40 мин

4 порции

1 небольшой кочан свежей капусты, 800 мл мясного бульона, 120 г сметаны, зелень.

Для начинки: *200 г мясного фарша, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, ½ стакана молотых сухарей, ½ стакана риса, 1 ст. ложка муки, 2 яичных желтка, перец, соль.*

1. **Приготовить начинку:** говядину (или баранину) нарубить или пропустить через мясорубку вместе с салом и луком. Добавить сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец и соль.

2. Кочан капусты очистить от верхних листьев и положить в пароварку на 5–7 мин. Затем отделить листья, положить на каждый по 1 ст. ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками).

3. Уложить голубцы в поддон для круп и залить бульоном. Дать ему вскипеть, добавить сметану и тушить 20–25 мин.

4. Подавая, полить соусом, в котором тушилось кушанье. Украсить зеленью.

Голубцы рыбные

40 мин

5 порций

500 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

1. Капусту разобрать на листья и вымыть их. Положить в пароварку 12 листьев, посолить и варить 5 мин, после чего вынуть и просушить. Рыбное филе посыпать солью, паприкой и майораном. Положить один на другой 3 капустных листа.

2. Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть их конвертиком и перевязать нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить. Переложить массу в поддон для круп, положить голубцы, влить воду и вино и готовить в пароварке в течение 25–30 мин.

3. Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

Толма ереванская

1 ч 30 мин

5 порций

450 г баранины, 60 г риса, 1–2 луковицы, 60 г зелени, 400 г виноградных листьев, 200 мл мацуна, 1–2 дольки чеснока (или корица и сахар по вкусу), зелень (кинза, мята, базилик, чабер) и соль.

1. Мякоть баранины нарезать на куски и пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить сваренный в пароварке до полуготовности рис, мелко нарубленный репчатый лук, соль, перец и зелень. После этого фарш тщательно перемешать.

2. Свежие виноградные листья положить в кипяток на 2–3 мин, после чего удалить стебли. Затем фарш завернуть в виноградные листья и придать толме форму колбасок.

3. В поддон для круп уложить подготовленную толму, прибавить немного бульона (или воды) и готовить в пароварке в течение 45–50 мин.

4. Подавать толму, полив соком, образовавшимся от варки.

5. Отдельно предложить мацун с измельченным чесноком и солью (или с сахаром и корицей) – по вкусу.

Толма с капустой

1 ч 20 мин

5 порций

450 г баранины, 60 г риса, 1 луковица, 600 г белокочанной капусты, 60 г урюка (или кураги), 160 г айвы (или яблок), 20 г томата-пюре, бульон, кости, зелень по вкусу.

1. Мясо пропустить через мясорубку, добавить рис, отваренный до готовности в пароварке, мелко нарезанный лук, зелень, перец и все тщательно перемешать.

2. Капустные листья ошпарить кипятком и завернуть в них фарш. На дно поддона для круп положить слой капустных листьев. Уложить рядами толму, а в промежутках между ней – урюк (или курагу) и айву (или яблоки), нарезанные дольками.

3. Затем добавить пассерованный томат-пюре, залить горячим бульоном и варить в пароварке 45–50 мин (до готовности).

4. Подавать блюдо, полив соком, образовавшимся от тушения. Рядом с толмой разложить курагу и айву.

Толма из помидоров

***1 ч 30 мин* +**
6 порций

1 кг баранины, 120 г бараньего жира, 16 помидоров, 200 г риса, 2 луковицы, 1 яйцо, чеснок, черный молотый перец, зелень (петрушка, кинза и укроп), вода, соль по вкусу.

Для соуса: *25 помидоров, 4 луковицы, стручковый перец, 2 ч. ложки кориандра, имеретинский шафран, бараний жир.*

1. Мякоть баранины разрезать на куски и вместе с луком пропустить через мясорубку. Фарш положить на сковороду с бараньим жиром, посолить и прожарить. Добавить отваренный в пароварке рис, молотый черный перец, толченый чеснок, мелко нарезанную зелень, сырое яйцо и тщательно перемешать.

2. Твердые (не перезрелые) помидоры помыть, обсушить и срезать верхушки. Ложечкой выскоблить зернышки, после чего посолить и оставить на несколько минут, а образовавшийся сок слить. Подготовленные таким образом помидоры нафаршировать мясным фаршем, уложить в поддон для круп. Добавить немного горячей воды, бараньего сала, готовить 15 мин. Затем влить подготовленный помидорный соус и готовить 45 мин (до готовности).

3. **Приготовить соус:** лук мелко нарезать, положить в кастрюлю с бараньим жиром и прожарить. Потом добавить нарезанные помидоры, предварительно сняв с них кожицу, толченый кориандр, имеретинский шафран, стручковый перец и готовить в пароварке 10–15 мин.

Блюда из рыбы

Рыбные стейки в томате

30 мин

4 порции

4 стейка из рыбы, 2 томата, 2 ч. ложки лимонного сока, ¼ ч. ложки сахара, 2 стебля зеленого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ пучка петрушки, 2 ст. ложки красного винного уксуса, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

1. Нарезать зеленый лук. В блендере или пищевом процессоре смешать нарезанные томаты, шалот, оливковое масло, измельченную петрушку, уксус, лимонный сок и сахар.

2. Если заправка получится слишком густой, добавить 1–2 ст. ложки воды. Переложить заправку в другую посуду, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и поставить в холодильник. За 1–2 ч до подачи на стол подогреть заправку.

3. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 ½ стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15–20 мин, или пока рыба не станет легко отделяться от костей.

4. Разложить рыбу по 4 тарелкам, немного посолить и поперчить. Взбить соус.

5. На каждый стейк положить примерно по 1 ст. ложке соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Рыбное филе с фенхелем и каперсами

40 мин

4 порции

4 рыбных филе, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка бальзамического уксуса, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки каперсов, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 средний корнеплод сельдерея с несколькими листиками, соль и молотый перец по вкусу.

1. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, слить жидкость с каперсов. Положить рыбное филе в стеклянную форму для пирога, натерев со всех сторон чесноком и оливковым маслом. Оставить на 20 мин. Сельдерей очистить, несколько листьев оставить для украшения. Нарезать корнеплод сельдерея вдоль на тонкие полоски. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее нарезанный сельдерей, сверху уложить

рыбу.

2. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин. В маленькой кастрюле растопить сливочное масло. Добавить в него уксус и каперсы и снять с огня. Выложить рыбу и сельдерей на тарелку, посолить и поперчить. Выложить на рыбу ложкой каперсы, сверху полить смесью масла и уксуса. Украсить листьями сельдерея.

Гуляш из сельди по-шотландски

30 мин

1 порция

150 г свежей сельди, 80 г репчатого лука, 20 г муки, красный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, соль (по вкусу).

1. Из сельди удалить кости, сбрызнуть ее соком лимона и нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, посыпать мукой и обжарить. Затем переложить в поддон для круп, добавить немного воды, соль, молотый красный перец и готовить в пароварке 10–15 мин (до получения густого соуса).

2. В соус положить кубики сельди, зелень петрушки и готовить до готовности.

Карп, варенный в пиве

40 мин

6 порций

1 карп (около 1 кг), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 2 моркови, 1 ч. ложка меда, 100 мл светлого легкого пива, соль, специи.

1. Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В поддон для круп уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Готовить в пароварке до готовности рыбы.

2. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью.

3. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Стейки из тунца под соусом «Томатилло»

30 мин *+*

4 порции

200 г помидоров, 2 луковицы, 4 стейка из тунца, 1 красный

острый перец, ½ ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, сахар по вкусу.

1. Помидоры нарезать четвертинками, а перец – кружочками вместе с семенами. Чеснок измельчить. В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре помидоры, красный перец и чеснок. Соус должен получиться довольно густым. Затем переложить его в другую посуду и смешать с луком и солью. Если соус будет слишком острым, добавить сахар. Оставить на 30 мин при комнатной температуре или накрыть и поставить в холодильник на 3 ч.

2. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 ½ стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15–18 мин, или пока рыба не станет легко отделяться от костей. Разложить стейки на 4 тарелки. Еще раз перемешать соус и выложить на каждую порцию по 2 ст. ложки соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Палтус с лаймом

30 мин

4 порции

700 г свежего филе палтуса, 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки молотого имбиря, 2 больших зубчика чеснока, 4 стебля лука-шалота, 1 ½ ч. ложки соевого соуса, молотый красный жгучий перец по вкусу.

1. Филе палтуса разрезать на порционные куски, чеснок мелко нарезать. Лук-шалот нарезать по диагонали. В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец.

2. Добавить 1 ст. ложку воды и снова смешать. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды.

3. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе, сверху выложить пюре из лайма. Поверх пюре насыпать лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин.

4. Блюдо подать к столу горячим, по желанию украсив зеленью.

> СОВЕТ: Рыбу перед варкой нужно солить так: в стакане холодной воды развести 1 ч. ложку соли и полученным рассолом залить подготовленную рыбу. Через 5–7 мин рассол слить.

Котлеты рыбные по-румынски

40 мин

1 порция

150 г судака, 20 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 20 г сыра, 40 мл растительного масла, 50 г томатного соуса, соль, перец.

1. Рыбу готовить в пароварке в течение 20–25 мин. Затем очистить ее от костей, мякоть измельчить, соединить с замоченным белым хлебом, добавить сырое яйцо, тертый сыр, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешать.

2. Затем из массы сформовать котлеты и готовить их в пароварке 15–20 мин. Отдельно подать томатный соус.

Котлеты из форели с томатной подливкой

50 мин

5 порций

600 г форели, 150 г топленого масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, душистый перец, мускатный орех, черный перец, чеснок и эстрагон по вкусу.

Для томатной подливки: *100 г томатного пюре, 2 луковицы, 1 ч. ложка с верхом муки, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка топленого масла, 200 мл рыбного бульона, соль и красный перец по вкусу.*

1. Форель очистить, выпотрошить и промыть. Филе рыбы нарезать на куски и пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить яйцо, толченый мускатный орех, черный и душистый перец, чеснок, соль и тщательно все перемешать.

2. Из приготовленного фарша скатать шарики величиной с куриное яйцо и готовить их в пароварке (в течение 25–30 мин).

3. **Приготовить томатную подливку:** репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на топленом масле. Положить сначала томатное пюре, а затем – поджаренную муку (она должна быть темно-коричневого цвета) и оставить на огне некоторое время. После этого развести массу рыбным бульоном, добавить соль, сахар, красный перец и размешать. Готовить подливку 8–10 мин, а затем заправить сливочным маслом.

4. Подать котлеты на блюде, полив томатной подливкой и посыпав эстрагоном.

Мидии в лимонном майонезе

30 мин

5 порций

2 кг мидий, 1 лимон, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка сметаны, 2 головки лука-шалота, 1 пучок петрушки, 200 г

майонеза, соль и молотый перец по вкусу.

1. Подготовить мидии. Мелко нарезать лук и петрушку. В поддон для круп налить вино, посолить и поперчить его. Туда же положить нарезанный лук и мидии и готовить в пароварке 10–15 мин, периодически перемешивая. Как только мидии откроются, шумовкой вынуть их из бульона, освободить содержимое от створок и выложить на блюдо.

2. В другую кастрюлю процедить сок лимона, добавить сметану и, помешивая, поставить на огонь. Готовить до тех пор, пока соус не выпарится наполовину. Затем развести майонез лимонным соусом, попробовать, достаточно ли соли, полить им мидии и посыпать зеленью петрушки.

3. Можно подавать охлажденными.

Мидии «А-ля мариньер»

20 мин

5 порций

2 кг мидий, 200 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки, молотый черный перец по вкусу.

1. Тщательно, несколько раз меняя воду, вымыть мидии щеткой (если необходимо, поскоблить ножом). Положить их в поддон для круп, добавить нарезанные луковицу и петрушку, немного молотого перца, половину сливочного масла и вино. Готовить в пароварке 10–15 мин. Когда мидии начнут открываться, перемешать их, чтобы это произошло одновременно.

2. Выложить мидии на блюдо, добавить оставшееся сливочное масло, полить мидии бульоном и подавать на стол.

Рыба, припущенная в молоке

30 мин

3 порции

500 г отварной рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы, 400 мл молока, соль и специи.

1. Куски филе уложить в поддон для круп, переслаивая нарезанным полукольцами репчатым луком. Добавить соль, специи, залить молоком и готовить в пароварке 20–25 мин.

2. Подавать рыбу с соусом, в котором она варилась, с отварным картофелем или картофельным пюре.

Лосось с укропным маслом

30 мин

4 порции

4 стейка из лосося, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 огурец, ½ пучка укропа, соль и молотый перец по вкусу.

1. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 15–20 мин, или пока лосось не станет легко отделяться от костей.

2. Мелко нарезать укроп, оставив несколько веточек для украшения. В маленьком соуснике растопить сливочное масло, добавить измельченный укроп и лимонный сок. Выложить стейки на блюдо, посолить и поперчить. Ложкой выложить масло с укропом на рыбу и подать в горячем виде, украсив веточками укропа и кружочками огурца.

Лосось и шпинат под хреном

20 мин

4 порции

900 г замороженного рубленого шпината, 3 ст. ложки майонеза, 4 стейка из лосося, 2 ст. ложки хрена, 3 ст. ложки сливок, соль и молотый перец по вкусу.

1. Шпинат разморозить. Влить 1 ½ стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее размороженный шпинат, распределив его слоем по дну корзины. Сверху выложить рыбу. Накрыть крышкой и варить 16–20 мин.

2. В небольшой емкости соединить сливки, майонез и хрен, соус хорошо перемешать. Разложить шпинат на тарелки, сверху выложить по 1 стейку, все посолить, поперчить и полить небольшим количеством соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Судак в рассоле

40 мин

4 порции

400–500 г филе судака, 1 луковица, 2 корня петрушки, 3 соленых огурца, 6 свежих белых грибов (можно шампиньоны), 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, сок ½ лимона, зелень укропа (или петрушки), картофель, 1 л рыбного бульона, 200 мл огуречного рассола, соль, специи.

1. Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть и тоже нарезать ломтиками.

2. Куски рыбы положить в поддон для круп и залить рыбным

бульоном. Добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук, коренья петрушки, специи и готовить в пароварке 20–25 мин (до готовности рыбы и грибов).

3. **Для соуса:** на сковороде пассеровать в масле муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить 100 мл процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и готовить 5–10 мин. По окончании варки добавить соль, сок ½ лимона.

4. Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом выложить отварной картофель и зелень.

Стейки из лосося под соусом «Терияки»

40 мин

4 порции

¼ стакана соевого соуса, 4 стейка из лосося, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 4 стебля лука-шалота, ½ ст. ложки соуса «Терияки», ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, молотый перец по вкусу.

1. Лук-шалот разрезать по диагонали на небольшие кусочки. В небольшой емкости соединить соевый соус, 1/4 стакана воды, уксус, имбирь и сахар. Перемешивать ингредиенты, пока сахар не растворится. Рыбные стейки уложить в стеклянную форму для пирога. На каждый стейк выложить по ½ ст. ложки соуса «Терияки». Перевернуть стейки, чтобы смазать соусом обе стороны. Оставить мариноваться на 20 мин.

2. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу, поверх нее – лук.

3. Накрыть крышкой и варить в течение 15–20 мин, или пока лосось не начнет легко отделяться от костей, затем поперчить. Подавать к столу в горячем виде вместе с оставшимся соусом.

Форель по-деревенски

30 мин

3 порции

1 небольшая форель, 4 средние картофелины, для оформления – лимон, помидор, маслины, зелень.

1. Форель очистить и выпотрошить, сделав продольный разрез на спинке, затем натереть солью снаружи и изнутри. Рыбу готовить в пароварке 15–20 мин. Затем приготовить гарнир; из сырого картофеля вырезать небольшие шарики, посыпать их

куркумой и обжарить.

2. Готовое блюдо оформить ломтиками лимона и помидора, листьями салата, маслинами и веточками петрушки.

Форель с ореховой подливкой

30 мин

4 порции

200 г филе форели, 100 г сливочного масла, 100 мл воды, зелень эстрагона, соль по вкусу.

Для подливки: *⅓ стакана грецких орехов, ½ ч. ложки сахара, 50 мл воды, 1 ст. ложка уксуса, соль на кончике ножа, кинза по вкусу.*

1. Подготовленную рыбу промыть и уложить в 1–2 ряда в поддон для круп, предварительно смазанный половиной сливочного масла. Сверху положить кусочки оставшегося масла, влить воду и готовить в пароварке 15–18 мин. Затем осторожно переложить готовую форель на блюдо и украсить веточками эстрагона.

2. Отдельно предложить ореховую подливку.

3. **Приготовить подливку:** очищенные грецкие орехи ошпарить и тщательно измельчить. Залить их горячей водой, положить соль, сахар и готовить в течение 15 мин.

4. За 5 мин до окончания варки добавить уксус и мелко нарезанную кинзу.

СОВЕТ: Форель с ореховой подливкой можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Треска с морковью и луком

20 мин

4 порции

400 г филе рыбы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, ½ лимона, 2 лавровых листа, перец черный горошком, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Нарезать кружочками морковь и корень сельдерея, кольцами – лук. Поместить в пароварку овощи, лавровый лист и перец. Сверху уложить нарезанную порционными кусками и посоленную рыбу. Поверх трески положить лимон, нарезанный кружочками. Готовить рыбу 10–15 мин, до готовности.

2. Выложить рыбу на блюдо, полить ее растопленным сливочным маслом.

3. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной петрушкой.

Треска «Юкатан»

20 мин

4 порции

400 г филе трески, 100 г лука-порея, 150 г очищенных креветок, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка лимонного сока, укроп, соль и перец по вкусу.

1. Положить филе трески в поддон для круп и сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезать лук-порей и выложить его на рыбу вместе с креветками. Залить 100 мл бульона, посолить и поперчить.

2. Готовить в пароварке примерно 10–15 мин.

3. В оставшемся бульоне растворить крахмал и сметану. Кипятить около 4 мин на среднем огне. Добавить укроп и готовить несколько минут на слабом огне.

4. Добавить соус в треску.

Филе форели с овощами

20 мин

4 порции

600 г форели, 4 ломтика ветчины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 50 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Очистить, промыть и мелко нарезать овощи и грибы. Смазать маслом 4 листа алюминиевой фольги, положить на каждый по ломтику ветчины, куску форели, овощи. Приправить солью и перцем. Добавить кусочек масла.

2. Завернуть в фольгу и положить в пароварку. Готовить 10–15 мин.

3. Подавать форель к столу в фольге.

Бефстроганов из хека

25 мин

4 порции

500 г хека, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 500 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

1. Филе рыбы нарезать крупной соломкой, посыпать солью,

перцем, мукой. Лук нарезать ломтиками и спассеровать его в маргарине на сковороде.

2. **Приготовить сметанный соус с томатом:** сметану довести до кипения на обычной плите. Затем постепенно влить ее в обжариваемую на масле в сковороде муку, непрерывно помешивая. Добавить томатную пасту, соль и перец, процедить и довести до кипения.

3. Сложить рыбу в поддон для круп. Туда же положить жареный лук и мелко нарезанные шампиньоны. Залить продукты сметанным соусом с томатом. Поддон поставить в пароварку и нагревать 8–12 мин.

4. Подавать с отварным или жареным картофелем.

Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой

25 мин +
4 порции

4 рыбных филе, 1 ½ ч. ложки молотого тмина, ¼ стакана оливкового масла, ¼ пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. ложки соли, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ¼ ч. ложки паприки, свежемолотый перец по вкусу.

1. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки. В пищевом процессоре соединить нарезанную петрушку, чеснок, лимонный сок, уксус, паприку, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать до однородной консистенции. Выложить соус в маленький соусник.

2. Накрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник.

3. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды.

4. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин. Затем немного посолить рыбу.

5. Подать с соусом.

Рыба с картофелем и шпиком

30 мин
5 порций

400 г филе рыбы, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 50 г шпика, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

1. Нарезать свиной шпик мелкими кусочками, лук – кольцами и поджарить в сковороде на обычной плите. Переложить шпик с луком в поддон для круп или в термостойкую форму. Положить туда же нарезанный кружочками картофель и разрезанную на

порционные куски рыбу.

2. Посыпать перцем и солью. Поставить поддон в пароварку и нагревать 10–15 мин. Перед подачей куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить картофелем и посыпать зеленью петрушки.

Суфле из рыбы

40 мин

3 порции

400 г филе рыбы, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 250 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

1. Филе рыбы нарезать кусками, положить в пароварку и готовить 10–17 мин. Готовую рыбу охладить и дважды пропустить через мясорубку.

2. **Приготовить соус:** подсушить на сковороде муку и развести горячим молоком.

3. Ввести в фарш полученный соус, желтки, треть сливочного масла, соль и взбитые в пену белки. Осторожно все перемешать, сложить в 4 порционные термостойкие формочки, смазанные маслом, и поставить их в пароварку.

4. Готовить суфле в течение 10–15 мин, затем выложить его из формочек и полить растопленным сливочным маслом.

Медальоны из налима по-американски

20 мин

4 порции

500 г филе налима, 3 головки лука-шалота, соль, черный перец, сливочное масло.

1. Нарезать филе налима в виде медальонов. Мелко нарезать лук-шалот. Приправить медальоны из налима, обвалять их в мелко нарезанном луке. Поставить в пароварку и готовить в течение 12 мин.

2. Подавать к столу свежезапеченными, добавив немного растопленного масла для сохранения аромата лука-шалота.

Морские мидии

1 ч 30 мин

4 порции

1 кг мидий, тмин, лавровый лист, соль, черный перец.

1. Отскоблить и вымыть мидии. Положить их в поддон для риса, добавить соль, перец, тмин, лавровый лист.

2. Готовить мидии в течение 10 мин в пароварке и подать к столу.

СОВЕТ: Из креветок готовят различные салаты, холодные закуски, вторые блюда и супы. Это непревзойденный источник витаминов и микроэлементов. В мясе креветок обнаружено большое количество белковых аминокислот, а также цинка, йода, железа, фосфора и магния.

Блюда из грибов

Грибы с морской капустой

35 мин

4 порции

50 г сушеных грибов, 250 г салата из морской капусты, 5 соленых огурцов, 4 репчатые луковицы, 150 мл растительного масла, ½ стакана рубленой зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

1. Сушеные грибы предварительно замочить, а затем готовить их в пароварке в течение 20–25 мин и охладить. Подготовленные таким образом грибы, соленые огурцы и отжатую морскую капусту мелко порубить. Добавить зелень петрушки и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Затем заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

2. Подавать закуску охлажденной.

Тефтели из вешенок

40 мин

4 порции

250 г вешенок, 5 картофелин, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 луковица, соль и молотый перец по вкусу.

1. Замочить в молоке панировочные сухари. Нарезать лук и слегка обжарить его. В пароварке готовить картофель в течение 30 мин, затем вместе с грибами пропустить через мясорубку.

2. Соединить полученный фарш с молоком, сухарями, луком и яйцами. Поперчить массу, посолить, перемешать и слепить из нее тефтели. Поджарить их в масле.

Заливное из грибов

30 мин *+*

3 порции

200 г грибов (белых или шампиньонов), 1 ст. ложка желатина, 300 мл грибного отвара, 1 яйцо, 500 мл воды, несколько веточек свежей зелени, соль по вкусу.

1. Свежие грибы очистить, нарезать крупными кусками и готовить в пароварке в течение 20–25 мин. Затем посолить их, дать немного постоять и мелко нарубить.

2. Замоченный в небольшом количестве воды и набухший желатин растворить в оставшемся грибном отваре и посолить. Если желатин плохо растворяется, можно слегка подогреть отвар.

3. После этого разлить его по небольшим формочкам тонким слоем, поставить в холодильник для застывания. Затем на слой застывшего желе положить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени.

4. Все это осторожно снова залить грибным отваром и охладить, чтобы желе застыло.

5. Перед подачей на стол выложить заливные грибы на большое блюдо.

СОВЕТ: Чтобы желе легче было вынуть из формы, опустите ее на несколько секунд в горячую воду.

Шечамады грибное

45 мин

4 порции

500 г свежих грибов, 2–3 небольшие луковицы, 1 ст. ложка кукурузной муки, ½ стакана толченых грецких орехов, 2 л воды, молотый черный перец и соль по вкусу, чеснок, кинза, зелень петрушки, укроп.

1. Грибы промыть проточной водой, положить в поддон для круп, залить водой и готовить на пару 25 мин (до готовности). Отвар слить (не выливать!). Вареные грибы нарезать соломкой.

2. Мелко нарезанный лук потушить в сливочном масле, соединить с грибами и залить грибным отваром. Как только смесь закипит, добавить туда разведенную в небольшом количестве охлажденного грибного отвара кукурузную муку и дать покипеть еще 10 мин.

3. Затем положить в кастрюлю мелко нарезанную зелень, растертый чеснок, перец и соль. Через 5 мин снять с огня и добавить грецкие орехи.

4. Перед подачей на стол каждую тарелку посыпать мелко нарубленным укропом.

Икра из сушеных белых грибов

40 мин

5 порций

2 стакана сушеных белых грибов, 5 репчатых луковиц, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, перец и соль по вкусу.

1. Замочить на несколько часов сушеные грибы. Затем

посолить, готовить их в пароварке (в течение 25 мин) и промыть проточной водой. Готовые грибы пропустить через мясорубку вместе с 3 луковицами. Остальной лук обжарить на растительном масле и тоже смешать с грибами. Туда же добавить сахар, перец, соль и прогреть смесь в течение 5–6 мин.

2. Перед подачей на стол грибную икру посыпать мелко нарубленным репчатым луком и заправить уксусом.

«Колобки»

1 ч

6 порций

500 г свежих (или 250 г соленых) грибов, 800 г картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4–5 ст. ложек муки, соль и молотый перец по вкусу, несколько веточек петрушки.

1. Соленые грибы готовить в пароварке в течение 20 мин, а свежие тушить в собственном соку до готовности. Добавить пассерованный лук, соль и перец по вкусу. Картофель готовить на пару 30 мин. Сделать картофельное пюре на воде, добавить соль и муку, чтобы получить мягкое тесто. Разделать его на небольшие лепешки, положить грибной фарш, придать картофельной лепешке форму колобка и готовить в пароварке 15–20 мин.

2. На стол подать с острым томатным соусом или хреном. Украсить блюдо веточками петрушки.

Шницель из грибов

30 мин

2 порции

200 г крупных сушеных грибных шляпок, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла для жарки, соль.

1. Крупные шляпки грибов замочить на ночь, а затем готовить в пароварке 20 мин. Горячие шляпки положить под пресс (можно между 2 разделочными досками) и дать им остыть.

2. Обсушить грибы на полотенце, посолить, обвалять в панировочных сухарях, после чего обжарить в жире с обеих сторон до образования коричневой корочки.

3. Подавать грибные шницели с салатом из сырых овощей.

> СОВЕТ: Подосиновики собирают с середины июня до октября. Приготавливают так же, как и белые грибы. Во время сушки подосиновик обычно чернеет, а в маринаде становится серовато-бурым.

Плов с грибами

1 ч

4 порции

2 стакана риса, 1 стакан нарезанных свежих грибов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень.

1. Подготовленные свежие грибы готовить в пароварке 15 мин, нарезать ломтиками. Рис варить в поддоне для круп в соленой воде до полуготовности (15–20 мин), затем добавить в него грибы, распущенное масло и довести до готовности в течение 20 мин.

2. Подавая, украсить зеленью.

Зразы картофельные с грибным фаршем

1 ч

3 порции

5 картофелин, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого сала, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец.

Фарш: *3 белых сушеных гриба, 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 3 яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль.*

1. В пароварке в течение 30–40 мин приготовить картофель в кожуре (половину положенного по норме). Очистить его, пропустить через мясорубку (или протереть через сито), соединить с тертым сырым картофелем (вторая половина нормы), заправить солью и перцем, добавить взбитое сырое яйцо, муку и хорошо вымешать.

2. Массу разделить на равные части по 70–80 г и скатать в шарики, а затем придать форму лепешки. На каждую положить фарш, концы защипнуть, придать форму зразы, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с раскаленным салом.

3. **Приготовить фарш:** сушеные грибы перебрать, промыть, залить водой и оставить для набухания.

4. Готовить их в той же воде, откинуть на дуршлаг. Грибы и лук мелко нарезать, спассеровать на масле, добавить рубленые яйца, укроп, соль, перец и все хорошо перемешать.

Голубцы с грибами

40 мин

4 порции

8–10 листьев белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г свежих грибов, 1–2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана отварного риса, соль по вкусу.

1. Капустные листья готовить в пароварке 2–3 мин. Для начинки грибы приготовить на пару в течение 20 мин, а затем мелко нарезать их, смешать с рисом и томатной пастой и посолить по вкусу.

2. На каждый капустный лист положить 2–3 ст. ложки начинки и завернуть его конвертиком. Голубцы поджарить в масле, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне.

3. Подавать с отварным или жареным картофелем и салатом из свежих огурцов.

Блюда из овощей

Картофельные кнедлики по-шведски

30 мин
5 порций

750 г картофеля, 100 г крахмала, 120 г муки, 2 яйца, мускатный орех и соль по вкусу.

1. Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 мин.

2. Подавать горячими с маслом.

> СОВЕТЫ: Кнедлики-рогалики можно начинять поджаренным шпиком с луком, тушеными овощами, солеными грибами (рубленными), отварными или жаренными с луком, фаршем из отварного мяса.
>
> Если используется начинка, тесто необходимо разрезать на квадраты размером 8Ч8 см, положить начинку, защипнуть края и только после этого готовить.

Картофель с артишоками и красным перцем

30 мин
6 порций

12 маленьких клубней картофеля, 250 г жареного красного перца, 250 г маринованных артишоков, ¼ пучка петрушки, 2 ст. ложки масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

1. Картофель очистить, нарезать четвертинками. В резервуар или внутреннюю чашу добавить 1 стакан воды.

2. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее картофель, накрыть крышкой и варить в течение 20–25 мин. Снять крышку и добавить артишоки и красный перец. Варить еще 2 мин, чтобы овощи прогрелись. Переложить все на блюдо. Добавить маринад и петрушку, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Подать к столу в теплом виде.

Картофель на пару

40 мин
4 порции

6 больших клубней картофеля.

1. Влить 1 ½ стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее картофель, нарезанный кружками, в один слой и варить 18–20 мин, или до момента, пока картофель не станет немного мягким.

2. Сварить весь картофель порциями, добавляя каждый раз свежую воду. Затем поместить паровую корзину с картофелем под холодную воду, чтобы смыть крахмал. Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде.

Картофельное пюре с сыром

1 ч

2 порции

500 г картофеля, 50 г масла, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец.

1. Картофель сварить «в мундире» на пару, в течение 30–40 мин, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 ч. ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр, нарезанный кубиками.

2. Пюре посолить и сильно поперчить. Затем выложить его в смазанную маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки масла.

3. Запекать в духовке при средней температуре 30 мин.

Биточки из овощей

40 мин

4 порции

500 г любых корнеплодов, 500 мл воды, 1 ст. ложка растительного масла, 7–8 грибов, 350 г стручковой фасоли, 4 картофелины, 2–3 ст. ложки горошка, 2 ломтика хлеба, 2 яйца, 100 г брынзы, 1 ст. ложка рубленой зелени, 2 луковицы, черный перец, 1–2 ст. ложки муки.

1. Очищенные корнеплоды готовить до полуготовности в поддоне для круп с подсоленной водой, добавив 1 ст. ложку растительного масла. Последовательно добавить и готовить до мягкости грибы, стручковую фасоль и картофель.

2. Слить отвар (оставить!), а продукты мелко нарезать и смешать с горошком, размоченным в бульоне хлебом, яйцами, размельченной брынзой, рубленой зеленью и мелко нарезанным луком. Всыпать молотый черный перец. Если масса получилась жидкая, добавить немного муки.

2. Сформовать биточки, обвалять в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле. Подавать горячими, на

гарнир – вареный рис.

3. Овощной бульон сервировать в бульонных чашках с хлебными тостами.

Овощи, тушенные со сметаной

45 мин

5 порций

4 свеклы, 3 моркови, 200 мл воды, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль.

1. Очищенные свеклу и морковь нарезать соломкой, положить в поддон для круп, залить горячей водой, добавить сметану, соль, сахар. Овощи готовить в пароварке 25–30 мин, затем настаивать без нагревания 10–15 мин.

2. При подаче посыпать рубленым укропом.

Голубцы, фаршированные овощами

50 мин

4 порции

800 г белокочанной капусты, 3 моркови, 1 репа, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка риса, 4 ст. ложки сливочного масла (или маргарина), 200 г соуса, 1 ст. ложка муки, укроп, листья салата.

1. Капусту очистить, вырезать кочерыжку и держать в пароварке 10–15 мин (до полуготовности). Разобрать кочан на листья и слегка отбить черешки.

2. Начинку, приготовленную из жаренных на масле овощей, отваренного риса и мелко нарубленных яиц, положить на листья и завернуть их как рулет. Запанировать в муке и обжарить голубцы на противне или сковородке. Затем переложить в поддон для круп, залить приготовленным из сметаны, салата и лука соусом и готовить в пароварке 20–25 мин. Подать с тем же соусом, посыпать зеленью.

Стручки фасоли с ткемали

20 мин

5 порций

1 кг стручковой фасоли, 400 г ткемали, 2–3 луковицы, 2 дольки чеснока, 4 веточки омбало, кинза, укроп и базилик, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Зрелые сливы ошпарить кипятком, удалить косточки, а затем протереть через сито. В полученное пюре положить

стручковый перец, истолченный вместе с омбало, кинзой и чесноком. Все перемешать.

2. Стручки фасоли очистить от боковых прожилок, разрезать на 3–4 части, положить в поддон для круп, подлить немного кипящей подсоленной воды и держать на пару до готовности. Во время варки добавить нашинкованный репчатый лук.

3. Когда фасоль будет готова, влить пюре из ткемали и, дав массе покипеть 1–2 мин, выложить ее на блюдо, остудить и посыпать мелко нарезанным базиликом.

Стручки фасоли с мацони

30 мин

5 порций

1 кг стручковой фасоли, 2–3 луковицы, 150 г сливочного масла, 400 мл мацони, 5–6 крупных зубчиков чеснока, 400 мл воды, кинза и соль по вкусу.

1. Стручки фасоли очистить от боковых прожилок, поломать и готовить на пару. После этого посолить, добавить масло, мелко нарезанный лук и потушить.

2. Мацони накрыть чистой салфеткой, а когда она намокнет, выжать ее. Повторить эту процедуру несколько раз. Подготовленное таким образом мацони тщательно взбить, добавить толченный с солью чеснок и еще раз взбить.

3. Готовое кушанье выложить на блюдо, залить взбитым мацони и посыпать мелко нарезанной мятой.

Фасоль стручковая с помидорами и орехами

40 мин

8 порций

1 кг стручковой фасоли, 1,5 кг помидоров, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 луковицы, 2 веточки кинзы, по 6 веточек петрушки и базилика, 2 дольки чеснока, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Помидоры нарезать и положить в пароварку на 1–2 мин, а затем протереть через сито.

2. Стручки фасоли готовить на пару, соединить с нашинкованным луком и помидорным пюре и готовить 10 мин. Затем добавить истолченные вместе грецкие орехи, соль, стручковый перец, чеснок, кинзу, а также мелко нарезанные петрушку и базилик. Готовить 5–10 мин.

Фасоль стручковая с уксусом и чесноком

30 мин

5 порций

1 кг стручковой фасоли, 120 мл 3%-ного уксуса, 2–4 дольки чеснока, зелень, специи, соль по вкусу.

1. Молодые стручки фасоли перебрать, удалить прожилки, промыть и нарезать соломкой. Затем готовить их в пароварке в течение 25–30 мин.

2. При подаче фасоль сложить в салатник, заправить черным перцем, полить уксусом и посыпать зеленью.

3. Измельченный чеснок подать отдельно.

Баклажаны с орехами

30 мин

5 порций

1 кг баклажанов, 150 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 200 мл воды, зелень (кинза, базилик, петрушка, сельдерей, чабер), стручковый перец, винный уксус (или гранатовый сок) по вкусу.

1. Обмытые и очищенные (можно и неочищенные) от кожуры баклажаны нарезать вдоль, уложить в поддон для круп и готовить в пароварке 20–30 мин. Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить и отжать.

2. Очищенные грецкие орехи растолочь вместе с чесноком и солью. К смеси добавить стручковый перец, толченный с кинзой, мелко нарезанные петрушку, сельдерей, чабер и базилик, нашинкованный лук, винный уксус (или гранатовый сок).

3. Соединить все с отжатыми баклажанами и тщательно перемешать.

4. Подавать, посыпав зернами граната и полив ореховым маслом.

Баклажаны с рисом и помидорами

1 ч

6 порций

8 баклажанов, 4–5 помидоров, 4–5 луковиц, 75 г риса, 100 мл растительного масла, чабер, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать продольный надрез длиной 3–4 см.

2. В поддоне для круп в подсоленной воде в течение 20 мин готовить в пароварке (до полуготовности) рис. Добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны.

Фаршированные овощи уложить в один слой (надрезом вниз) на разогретую сковороду с жиром и обжарить со всех сторон.

3. Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук и мелко нарезанный чабер.

4. Сверху положить нарезанные тонкими дольками помидоры и добавить масло. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить приблизительно 30 мин.

Пюре из моркови и картофеля

40 мин

6 порций

1 кг моркови, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, сахарный песок, тмин, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Овощи промыть и почистить. Удалить сердцевину моркови, нарезать небольшими кусочками, добавить тмин, положить в поддон для круп и готовить 15 мин. Добавить картофель, разрезанный на 4 части, готовить в пароварке еще 20 мин.

2. Когда овощи станут мягкими, слить воду и размять. Заправить сливочным маслом, черным молотым перцем, солью.

Помидоры зеленые с морковью и чесноком

30 мин

4 порции

1 кг зеленых помидоров, 4 луковицы, 4 веточки сельдерея, 6 веточек петрушки, 6 шт. моркови, 50–70 мл растительного масла, чеснок, соль по вкусу.

1. Мелко нарезанный репчатый лук положить в поддон для круп. Добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые помидоры, измельченную зелень, очищенную, обмытую и нарезанную кружочками морковь и готовить в пароварке 20–30 мин.

2. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, переложить на тарелку и дать остыть.

Тыква вареная

30 мин

5 порций

1 кг тыквы, 600 мл воды, соль по вкусу.

1. Тыкву разрезать на кусочки размером 8Ч8 см, очистить от семян и внутренних волокон. Готовить их в пароварке в течение

25 мин.

2. К вареной тыкве обычно подают молоко и варенье.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

1 ч 30 мин

6 порций

1 кг тыквы, 200 мл молока, 100 г сахара, 400 г риса, 200 г сливочного масла, 150 г изюма, 100 мл воды.

1. Рис готовить на пару в поддоне для круп (в течение 40 мин).

2. Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать маленькими кусочками, положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить на пару 15 мин. Добавить молоко, отварной рис, 50 г масла, сахар и готовить еще 15–20 мин, время от времени помешивая.

3. На горячую сковороду с оставшимся маслом положить изюм (без косточек) и, как только он набухнет, переложить его (вместе с маслом) в поддон с тыквой. Перемешать и через 2–3 мин снять с огня.

4. Подавать в горячем виде.

Мхали из сушеной тыквы

20 мин

5 порций

1 кг сушеной тыквы, 4–5 долек чеснока, 100 г грецких орехов, 2 ч. ложки имеретинского шафрана, 3 %-ный столовый уксус, зелень (кинза и укроп), соль по вкусу.

1. Сушеную тыкву промыть, положить в поддон для круп с кипящей водой и готовить на пару до размягчения. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару, остудить и отжать. После этого тыкву положить на деревянную доску и немного порубить.

2. Очищенные грецкие орехи, чеснок и соль истолочь вместе, затем развести смесь уксусом. Добавить подготовленную тыкву, толченую зелень, шафран и перемешать.

> СОВЕТ: В луковицах чеснока содержатся витамины, эфирное масло, белки, минеральные соли и фитонциды, обусловливающие бактерицидное действие культуры. С древности чеснок широко использовался в народной медицине для борьбы с различными болезнями – прежде всего инфекционными.

Лобио с пивом

35 мин

4 порции

2 стакана сухой фасоли, 250 мл пива, 125 мл воды, 2 пучка зелени петрушки, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка сахара, сок 1 граната, соль, черный перец по вкусу.

1. Предварительно замоченную фасоль положить в поддон для круп, залить холодной водой с добавлением пива и готовить в пароварке 25–30 мин (до мягкости). Жидкость слить.

2. Зелень, грецкие орехи и чеснок пропустить через мясорубку и смешать с охлажденной фасолью.

3. Заправить смесь соком граната, сахаром, солью и черным перцем.

Перец, фаршированный рыбой

30 мин

5 порций

7 стручков сладкого перца, 200 г рыбных консервов, 1 ½ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 1 стакан томатного соуса, 1 яйцо, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Перец очистить, положить в пароварку и готовить 5–10 мин, до полуготовности. Смешать размятые сардины, рис, нарезанный лук, взбитое яйцо, томатный соус, соль и перец.

2. Перец нафаршировать полученной смесью, уложить в пароварку и готовить 12–15 мин.

Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком

1 ч 10 мин

8 порций

1 кг сладкого перца, 300 г моркови, 1 средняя свекла, 1 луковица, 600–700 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

1. Вымыть помидоры, протереть через сито или пропустить через соковыжималку.

2. **Приготовить томатное пюре:** сок готовить в пароварке 25–30 мин.

3. Перец, морковь, лук и свеклу вымыть и очистить. У перцев удалить семечки. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать.

4. Нафаршировать перец овощами, уложить в поддон для круп, залить кипящим томатным соком, готовить 30 мин и охладить.

Перец фаршированный

45 мин

4 порции

10 стручков сладкого перца.

Для фарша: *1 морковь, 1 луковица, 1 маленький кочан капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень, соль.*

Для соуса: *400 г готового соуса (на 250 г сметаны 3 ст. ложки томатной пасты).*

1. Приготовление фарша: морковь, лук, капусту и коренья мелко нарезать и обжарить в масле на сковороде или в сотейнике до полуготовности.

2. Перцы очистить от плодоножек и семян, начинить овощным фаршем. Начиненные перцы обжарить в масле, сложить в поддон для круп, залить заранее приготовленным соусом и поместить в пароварку на 30 мин.

3. Подавать к столу в салатниках, украсив веточками зелени.

Лобио с помидорами и орехами

45 мин

6 порций

500 г стручковой фасоли, 600 г помидоров, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 веточка кинзы, по 3 веточки петрушки и базилика, соль по вкусу.

1. Помидоры нарезать дольками, положить в пароварку и готовить 10 мин. После этого протереть их через сито. Стручки фасоли нарезать кусочками и готовить в течение 25 мин. Соединить фасоль с нашинкованным луком и пюре из помидоров.

2. Затем добавить толченые грецкие орехи, соль, стручковый перец, чеснок, кинзу, а также мелко нарезанные петрушку и базилик.

3. Проварить кушанье еще раз (около 10 мин).

Овощная запеканка

40 мин

6 порций

250 г моркови, 250 г корня сельдерея, 1 кг картофеля, 250 мл молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 80 г сыра, черный молотый перец, соль.

1. Овощи почистить и промыть. Нарезать их кубиками, положить в пароварку и готовить 14–16 мин. Вареные овощи пропустить через мясорубку. Добавить масло (70 г), молоко,

перец и соль.

2. Приготовленную массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и разровнять. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке, пока запеканка не покроется золотистой корочкой.

Овощи с мясом

30 мин

3 порции

50 г моркови, 50 г фасоли, 50 г свежего зеленого горошка, 50 г сабза, 100 г куриного филе, 100 г ветчины, 1 ст. ложка сливок, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Курятину и ветчину нарезать на кубики. Положить их в миксер вместе с солью, перцем, сливками и перемешивать 2 мин на большой скорости. Дать отстояться.

2. Морковь и фасоль нарезать в виде палочек и смешать с горошком и кукурузой. На дно 4 термостойких формочек положить слоем половину овощей, затем выложить слой мяса, а сверху положить оставшиеся овощи.

3. Формочки накрыть листами фольги, поставить в пароварку и готовить овощи с мясом 18–20 мин.

Пюре из пастернака

40 мин

3 порции

3 средних пастернака, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, ¼ стакана обычного или обезжиренного молока, 1 клубень картофеля среднего размера, соль и молотый перец по вкусу.

1. Пастернак и картофель очистить и нарезать дольками. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 2 стакана воды.

2. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее картофель и пастернак.

3. Накрыть крышкой и варить примерно 20–25 мин, или пока овощи не станут очень мягкими.

4. Переложить их в чашу пищевого процессора. Добавить масло и молоко.

5. Взбивать до консистенции пюре. Если оно будет слишком густым, добавить молоко.

6. Посолить и поперчить. Блюдо подать к столу горячим.

Тефтели овощные

50 мин

4 порции

3 моркови, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 3 яйца, 50 г сушеных грибов, 1 стакан муки, 200 г хлеба, 150 г топленого масла, 2 ст. ложки сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Грибы положить в пароварку и готовить 15–18 мин. Морковь капусту, отваренные грибы мелко нарезать, сложить в пароварку и готовить 15–20 мин.

2. Белый хлеб очистить от корки, нарезать мелкими кубиками и обжарить в масле (50 г) на сковороде.

3. Яйца взбить, посолить и смешать с мукой, чтобы не было комочков.

4. В полученное тесто добавить овощи, жареные кубики белого хлеба, поперчить, посолить и все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать тефтели, положить их в пароварку и готовить 10–15 мин. На сковороде подрумянить в масле молотые сухари.

5. Выложить тефтели на блюдо и полить соусом из сухарей.

Цветная капуста с соевым соусом

20 мин

3 порции

400 г цветной капусты, 1 ½ ст. ложки соевого соуса, ¼ ч. ложки красного жгучего перца, соль по вкусу, ¼ стакана куриного бульона.

1. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин.

2. В маленькой соуснице разогреть куриный бульон, соевый соус и перец. Выложить капусту в сервировочную посуду. На горячую капусту вылить бульонную смесь. Посолить и подать к столу.

Цветная капуста с соусом «Полонез»

30 мин

5 порций

1 большой кочан цветной капусты, разобранный на соцветия, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо (сваренное вкрутую и мелко нарезанное), соль.

1. Цветную капусту готовить в пароварке в течение 20–25 мин

(до готовности). Выложить ее в другую посуду и накрыть крышкой, чтобы не остыла.

2. Растопить сливочное масло в небольшой сковороде, добавить лук и пассеровать его (на медленном огне) в течение 1 мин. Подавить чеснок и добавить его к луку. Продолжать поджаривать на слабом огне еще 1–2 мин. Когда лук станет мягким и прозрачным, снять сковороду с огня.

3. Добавить петрушку, панировочные сухари, яйцо, оставшееся сливочное масло и соль. Перемешать с цветной капустой и подать к столу.

4. Это универсальный низкокалорийный гарнир.

Капуста цветная с луковым соусом

25 мин

4 порции

1 кг цветной капусты, ½ стакана сливок, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль.

1. Капусту очистить, разделить на соцветия, промыть, положить в пароварку и готовить 18–20 мин. Сливки с солью и перцем довести до кипения на обычной плите. Добавить лук и еще раз прокипятить.

2. Готовую цветную капусту выложить на блюдо и полить луковым соусом.

Помидоры, фаршированные мясом

45 мин

4 порции

5 помидоров, 150 г говядины, 3 ст. ложки риса, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. У помидоров срезать верхнюю часть (со стороны плодоножки), острым ножом выбрать мякоть. Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный в масле мелко нарезанный лук, отварной рис, соль, перец и все перемешать.

2. Очищенные помидоры посолить, поперчить, наполнить приготовленным фаршем и сбрызнуть сверху маслом. Положить нафаршированные помидоры в пароварку и готовить 10–15 мин. Готовые помидоры посыпать зеленью петрушки.

Кабачки с молочным соусом

25 мин

3 порции

500 г кабачков, 125 мл молока, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

1. Муку спассеровать на сливочном масле до светло-желтого цвета, влить в нее при непрерывном помешивании горячее молоко, посолить и все прокипятить на обычной плите в течение 5–7 мин.

2. Кабачки почистить, промыть, нарезать кусочками и посолить. Положить их в поддон для круп и залить приготовленным молочным соусом. Поставить поддон в пароварку и тушить кабачки 10–15 мин.

Ломтики из кабачков

30 мин

4 порции

1 кг кабачков, 30 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, соль, черный перец.

1. Промыть и нарезать кабачки кружками толщиной 5 мм. Готовить их в пароварке в течение 25 мин.

2. Выложить кабачки на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать сверху петрушкой и измельченным чесноком.

3. Подать к столу.

Кабачки отварные

25 мин

4 порции

1 кг кабачков, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.

1. Кабачки очистить, промыть, нарезать кружками толщиной 5 мм, положить в пароварку и готовить 18–20 мин.

2. Готовые кабачки выложить на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать петрушкой и измельченным чесноком.

Брокколи с соевым соусом

20 мин

3 порции

400 г брокколи, 1 ½ ст. ложки соевого соуса, ¼ ч. ложки растолченного красного жгучего перца, ¼ стакана куриного бульона, соль по вкусу.

1. Брокколи разделить на соцветия. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды, установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин.

2. В маленьком соуснике разогреть куриный бульон, добавив соевый соус и перец. Выложить капусту на блюдо и полить бульоном. Немного посолить и подать к столу.

Брокколи с сыром чеддер

20 мин

3 порции

400 г брокколи, 1 ч. ложка паприки, 250 г соуса с сыром чеддер, молотый перец, соль по вкусу.

1. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее брокколи, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 14 мин, или пока она не станет чуть мягкой, но сохранит ярко-зеленый цвет.

2. В соуснице подогреть на среднем огне сырный соус. Переложить брокколи на блюдо и приправить солью и перцем. Выложить соус на брокколи и посыпать сверху паприкой.

Брокколи в имбирно-томатном бульоне

30 мин

3 порции

400 г брокколи, ¼ пучка петрушки, 10 г свежего имбиря, ⅓ стакана куриного бульона, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 зеленый сладкий перец, ½ ч. ложки кунжутного масла, соль по вкусу, свежемолотый перец по вкусу.

1. Сладкий перец нарезать толстыми полосками. Брокколи разобрать на соцветия, которые разрезать вдоль пополам. Положить брокколи в чашу для варки риса или внутреннюю тарелку. Имбирь нарезать, положить между кусочками брокколи. Сверху выложить сладкий перец и петрушку. В маленькой чашке смешать бульон и соевый соус с 1 ст. ложкой воды. Вылить смесь на овощи.

2. Влить в резервуар 2 стакана воды. Установить паровую корзину, в нее поставить чашу с овощами. Накрыть крышкой и варить 10–15 мин, или пока овощи не станут чуть мягкими.

3. Время варки регулировать самостоятельно (может понадобиться добавить воду или бульон). Используя шумовку, выложить овощи в сервировочную посуду.

4. Смешать кунжутное масло с горячей жидкостью во внутренней тарелке и вылить ее на овощи. Немного посолить, поперчить и подать к столу.

Брокколи с перцем и чесноком

20 мин
3 порции

400 г брокколи, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 3 зубчика чеснока, ½ ч. ложки кунжутного масла, 2 сладких перца, 1 ½ ч. ложки растительного масла.

1. Брокколи разделить на соцветия. Чеснок измельчить. Из перца удалить семена, мякоть мелко нарезать. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу, положить брокколи, накрыть крышкой и варить 10–15 мин, или пока капуста не станет чуть мягкой. Время варки регулировать самостоятельно, чтобы не переварить.

2. В чашу блендера или пищевого процессора положить чеснок, перец, соевый соус, уксус, кунжутное масло, влить 1 ст. ложку воды. Измельчить до консистенции пюре. В маленьком соуснике подогреть на среднем огне растительное масло, затем добавить овощное пюре. Варить при помешивании 1 мин, снять с огня. Брокколи переложить на блюдо, полить соусом и подавать в горячем виде.

Брокколи с морковью и красным перцем

20 мин
4 порции

400 г брокколи, 1 красный сладкий перец среднего размера, 3 моркови среднего размера, соль, молотый перец по вкусу.

1. Красный сладкий перец нарезать полосками. Морковь очистить, нарезать по диагонали небольшими кусочками. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 ½ стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить брокколи, морковь и перец.

2. Накрыть крышкой и варить 10–15 мин, или пока овощи не станут чуть мягкими. Время варки регулировать самостоятельно. Переложить овощи на блюдо, посолить, поперчить и подать к столу.

Кольраби, приготовленная на пару

30 мин

4 порции

5 кольраби небольшого размера, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, соль и молотый перец по вкусу.

1. Срезать корни и верхушки кольраби, затем очистить и нарезать небольшими кусочками. Добавить ½ стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее кольраби, накрыть крышкой и варить 18–22 мин, или пока не станет мягкой, но хрустящей.

2. Переложить кольраби на блюдо. Добавить растопленное масло, соль и перец.

Зеленый горошек по-французски

25 мин

4 порции

400 г замороженного зеленого горошка, 5 листиков салата-латука, 1 большая белая луковица, 20 г сливочного масла, тмин, соль, черный перец.

1. Тонко нарезать листья салата-латука. Очистить репчатый лук.

2. Выложить в поддон зеленый горошек, салат, лук, тмин и готовить в пароварке в течение 20 мин.

3. Слить выделившийся при варке сок. На блюде смешать его с зеленым горошком, добавить сливочное масло.

4. Приправить кушанье и подать к столу.

Артишоки с перепелиными яйцами

30 мин

4 порции

4 замороженных артишока, 4 перепелиных яйца, 20 г сливочного масла, соль, черный перец, обезжиренные сливки.

1. Готовить замороженные артишоки в пароварке в течение 25 мин. Слить воду. На каждый артишок положить кусочек сливочного масла, добавить соль, перец и разбить по перепелиному яйцу. На 5 мин поместить кушанье в пароварку.

2. Подавать сразу к столу с чайной ложкой сливок (по вкусу).

Чечевичная каша на кокосовом молоке

1 ч

3 порции

½ стакана коричневой чечевицы, ½ стакана кокосового молока,

по ½ ч. ложки молотого чили и куркумы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 4 листика базилика, 1 ч. ложка лимонной цедры, 1 ч. ложка молотой корицы, несколько листиков чабреца.

1. Промыть чечевицу и положить в поддоне для круп вместе с кокосовым молоком, перцем чили и куркумой. Готовить на пару 30 мин (пока чечевица не станет мягкой).

2. Разогреть в другой кастрюле масло, положить листья базилика, лимонную цедру, корицу и лук и обжарить на медленном огне, помешивая, пока он не подрумянится.

3. Добавить чечевичную смесь и подержать на медленном огне еще 30 мин (жидкость должна выпариться).

4. Подавать блюдо горячим, украсив листиками чабреца.

Каша кукурузная с баклажанами

1 ч

4 порции

1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица (нарезать полукольцами), 2 небольших баклажана (нарезать кубиками), 1 зубчик чеснока (подавить в прессе), 300 г консервированных помидоров в собственном соку (размять вилкой), ½ ч. ложки соли, ½ стакана кукурузной крупы, 100 мл воды, сыр пармезан и зелень для украшения.

1. На оливковом масле обжарить лук. Добавить баклажаны и готовить овощи до мягкости, помешивая. Положить чеснок и потушить еще 1 мин. Добавить помидоры и воду, довести все до кипения. Убавить огонь и тушить 10 мин, постоянно помешивая.

2. В пароварке в поддоне для круп, на молоке с подсоленной водой, в течение 55 мин готовить кукурузную кашу (она должна быть густой).

3. Подавать кашу с баклажанным соусом, украсив стружками пармезана и веточками петрушки.

Котлеты рисовые с грибами

1 ч

3 порции

1 стакан риса, ½ стакана сушеных грибов, 1 луковица, ¼ стакана муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла.

1. Рис готовить в поддоне для круп на первом ярусе пароварки в течение 35–40 мин, а сушеные грибы – на втором ярусе (25–30 мин). Слить воду. Мелко нарезать грибы и лук и обжарить на сливочном масле.

2. Смешать рис с мукой и яйцами, разделить массу на 8–10 частей, придать каждой овальную форму («лодочки») и положить внутрь начинку из грибов.

3. Защипнуть края и тушить котлеты в масле 10 мин.

Лимонный рис с орехами

1 ч

3 порции

250 г риса, 750 мл бульона, ½ стакана измельченных ядер орехов (кешью и грецких), 1 лимон, 2 ст. ложки сливочного масла, перец и соль по вкусу.

1. С лимона снять тонкий слой цедры и выжать сок. Рис положить в поддон для круп, залить бульоном, влить лимонный сок и готовить в пароварке 35–40 мин.

2. Растопить масло на сковороде, обжарить в нем орехи. Смешать их с отваренным рисом, солью, перцем и лимонной цедрой и до подачи на стол держать кушанье на слабом огне.

Рис с овощами

1 ч

5 порций

200 г риса, 200 г гороха, 250 г цветной капусты, 250 г кабачков (или картофеля), пряности, сливочное масло и соль.

1. Промытые рис и горох замочить на несколько часов в 1 л воды.

2. Затем положить туда пряности, соль, переложить массу в поддон для круп и готовить в пароварке 30 мин.

3. Добавить кочешки капусты и крупно нарезанные кабачки и готовить еще 30 мин, осторожно перемешав 1–2 раза.

4. Подавать кушанье с растопленным маслом.

Рис отварной с сыром

20 мин

2 порции

200 г риса, 375 мл воды, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

1. Рис положить в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Поставить поддон в пароварку и готовить 12–15 мин.

2. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2–3 мин.

СОВЕТЫ: Рис перед варкой не стоит подсушивать, как это зачастую делают, желая получить идеальный рассыпчатый гарнир. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат.

Японские ученые советуют замачивать неочищенный рис в воде на 30 мин. Это увеличивает его биологическую ценность.

Паштет из риса

1 ч 30 мин

3 порции

300 г риса, 2 ст. ложки масла (или маргарина), 50 г грибов, 100 г ветчины, 75 г любого мяса, 200 г помидоров, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки зелени петрушки, вода, соль и перец.

1. В пароварке, в поддоне для круп в течение 35–40 мин приготовить рассыпчатый рис и откинуть его на дуршлаг. Очищенные и мелко нарезанные грибы и зелень обжарить в половине жира, прибавить немного воды и тушить до готовности.

2. Добавить измельченную ветчину, мелко нарубленное мясо, помидоры, томатную пасту и зелень петрушки. Все потушить под крышкой 15 мин, затем посолить, поперчить и добавить еще немного воды. Полученный сок вылить через сито на рис.

3. Форму для запекания смазать и посыпать сухарями. Выложить в нее большую часть риса, сделать в середине углубление и положить туда рагу. Сверху положить оставшийся рис, посыпать его панировочными сухарями и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь паштет в духовке до золотистого цвета.

4. Подавать блюдо с зеленым салатом.

Каша из риса и маша

50 мин

6 порций

200 г маша, 300 г риса, 300 г мяса, 300 г жира, 200 г моркови, 2–3 луковицы, соль и специи по вкусу.

1. Ломтики мяса, нарезанные морковь и лук обжарить в сильно разогретом жире. Переложить все в поддон для круп, налить воду, положить промытый маш и готовить на пару.

2. Когда зерна полопаются, добавить соль, специи, рис и готовить 35 мин, часто помешивая.

СОВЕТ: Время приготовления продуктов в верхней емкости увеличивается на 5 мин.

Пикантный рис с апельсинами

1 ч

4 порции

1 ½ стакана риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленного лука, 250 мл апельсинового сока, соль и сахар по вкусу.

1. Рис готовить в пароварке, в поддоне для круп, с добавлением воды в течение 40 мин.

2. Обжарить лук. В сковороду положить рис, лук, соль, сахар и апельсиновый сок. Прокипятить смесь в течение 10 мин. По желанию посыпать лимонной цедрой.

Пшенная каша с медом, морковью и яблоками

30 мин

3 порции

300 г пшена, 500 мл воды, 2 яблока, 2 средние моркови, 60 г меда, 60 г сливочного масла, 2 гвоздички, соль по вкусу.

1. Предварительно замоченную крупу положить в поддон для круп и залить горячей подсоленной водой. Когда пшено впитает всю воду, готовить его на пару в течение 20 мин.

2. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Добавить в кашу яблоки, морковь, гвоздику и мед.

3. Кашу прогреть и полить маслом.

Плов с лавашем

45 мин

1 порция

80 г риса, 50 г топленого масла, 80 г лаваша, соль по вкусу.

1. Рис положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить в пароварке в течение 20 мин.

2. На дно широкой кастрюли с половиной растопленного масла положить куски лаваша, всыпать рис и полить его оставшимся маслом. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне довести кушанье до готовности.

3. Подать плов на блюде, разложив вокруг него куски обжаренного лаваша.

СОВЕТ: Для рассыпчатой каши соли нужно в 2 раза

меньше, чем для «размазни».

Плов с крабами

50 мин

4 порции

200 г риса, 250 г крабов, 375 мл воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 моркови, 120 г цветной капусты, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Рис промыть, положить в поддон для круп, налить воду и готовить 15–20 мин. Цветную капусту поместить в пароварку и готовить 10–15 мин.

2. Рис перемешать с крабами, рубленым яйцом, разделанной на соцветия капустой, размягченным маслом и нарезанной мелкими кубиками морковью.

3. Смесь переложить в поддон для круп или термостойкую форму и готовить 15–20 мин.

4. Перед подачей плов посыпать зеленью петрушки.

Каша гречневая

20 мин

3 порции

1 стакан гречневой крупы, 375 мл воды, соль по вкусу.

1. Гречневую крупу перебрать и промыть. Положить ее в поддон для круп и залить подсоленной кипящей водой.

2. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 14–16 мин.

Ризотто по-гречески

50 мин

4 порции

400 г длиннозерного риса, 2 луковицы, 120 г фарша, 3 сладких красных перца, 80 г зеленого горошка, 40 г салата-латука, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

1. На 1-м ярусе пароварки в поддоне для круп в течение 35–40 мин приготовить рассыпчатый рис. На 2-м ярусе готовить зеленый горошек 25–35 мин.

2. В рис добавить фарш (в виде маленьких шариков), рубленые перец и лук, отваренный горошек и нашинкованный салат-латук.

3. Все перемешать и заправить сливочным маслом.

Макароны с грибами

35 мин

3 порции

250 г макаронных изделий, 125 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 250 мл молока, соль по вкусу.

1. Грибы нарезать и обжарить в масле. Соединить их с отдельно обжаренным луком, добавить соль. Все перемешать и выложить в поддон для круп. Поддон поставить в пароварку и тушить грибы 10–12 мин.

2. Затем грибы выложить из поддона, а в него положить ровным слоем половину макарон. На них разложить слой грибов, сверху – оставшиеся макароны. Все залить молоком, смешанным со взбитыми яйцами и солью.

3. Поставить поддон в пароварку и готовить блюдо 10–12 мин.

Флан с сыром

45 мин

4 порции

500 мл молока, 4 яйца, 175 г сыра рокфор, 20 г муки, 15 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Для соуса: *70 г муки, 70 г сливочного масла, 100 г сыра рокфор, 500 мл молока, соль и перец по вкусу.*

1. Вскипятить молоко. С помощью миксера или кухонного комбайна смешать измельченный сыр с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить теплое молоко и перемешивать до получения однородной массы. Положить соль и перец. Смазать маслом формочки и выложить в них полученную массу, накрыть их алюминиевой фольгой и разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар пароварки водой до максимальной отметки. Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 40 мин.

2. Выложить содержимое формочек на тарелки, полить соусом «Бешамель». Можно заменить рокфор любым другим похожим сортом сыра, а вместо соуса «Бешамель» использовать томатный соус.

Клецки в соусе из сладкого перца

20 мин

5 порций

Для клецек: *200 г муки, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки воды.*

Для соуса: *4 сладких желтых перца, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 мл овощного бульона, сок ½ лимона, 1 ч. ложка сливочного масла, 150 г листьев салата, 1 ч. ложка жира, несколько веточек петрушки.*

1. Из муки, яйца, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать и на 10 мин оставить подсохнуть. Затем разделать его на кусочки и готовить в пароварке 5–10 мин.

2. Перец очистить от семян, плодоножки и кожицы. Переложить овощи в блендер, добавить оливковое масло, бульон, лимонный сок и зелень. Измельчить продукты и взбить, по возможности, в однородную массу.

3. Клецки прогреть на сливочном масле.

4. На тарелку выложить листья салата, на них – клецки и полить их соусом.

Лазанья с цукини, грибами и сыром

1 ч

6 порций

12 пластин лазаньи, ½ стакана сушеных белых грибов, 2 маленьких цукини, 2 стручка красного сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сушеного тимьяна, 250 г мягкого сыра, 200 мл томатного сока, 200 г сметаны, мускатный орех по вкусу.

1. Грибы замочить. Цукини и перец нарезать кубиками, лук, чеснок и грибы порубить и все потушить в масле 10 мин. Приправить смесь тимьяном, солью и перцем и дать остыть.

2. Нарезать кубиками сыр. Перемешать его с томатным соком, сметаной, солью, перцем и мускатным орехом. Смазать маслом прямоугольную форму для запеканки.

3. Лазанью готовить в пароварке 10–15 мин, предварительно смазав растительным маслом (чтобы пластинки не склеивались). Выложить квадраты на чистую ткань и дать обсохнуть.

4. Уложить слоями лазанью, затем – начинку, сметану и сыр (закончить сметаной и сыром). Запекать блюдо 40 мин в духовке при 200 °С.

Можно украсить кушанье тимьяном.

Лазанья по-венециански

40 мин

4 порции

1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 250 г шпината, 100 г сыра, 80 г сливочного масла, 2 помидора, 600 г куриного филе, 250 мл

бульона, 1–2 луковицы, перец и соль по вкусу.

1. Шпинат припустить и протереть. Насыпать на стол холмиком муку, сделать в ней воронку и положить туда пюре из шпината. Добавить яйцо и соль, замесить тесто и раскатать его пластами, как для лапши, дать немного подсохнуть и нарезать на полоски длиной 10 см и шириной 1 см. Готовить их в пароварке 15–20 мин.

2. Филе нарезать маленькими кусочками и поджарить. Положить мелко нарезанный лук, когда он подрумянится, добавить пассерованную муку и томаты, посолить. Затем влить бульон и тушить, пока мясо не станет мягким. Соус должен быть не очень густым, мясо вынимать из него не надо.

3. Готовые пластины лазаньи спассеровать в масле, положить на тарелку, посыпать черным перцем и тертым сыром.

4. Соус подать отдельно.

> СОВЕТ: Лазанья (от ит. lasagne – широкая лапша) – это изделие, которое готовится из того же теста, что и лапша, но его нарезают крупными прямоугольниками, а лазанья фабричного изготовления обычно гофрируется и оттого похожа на шифер. Лазанья отваривается как лапша, а затем запекается в духовке с различными добавками.

Лапша по-казахски с бараниной

40 мин

8 порций

Для лапши: *700 г муки, 200 мл воды, ⅓ ч. ложки разрыхлителя, 10 г соли, 50 мл растительного масла.*

Для тузлука: *400 г баранины, 50 мл растительного масла, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г кетчупа, 450 мл бульона, соль и молотый красный перец.*

1. Смешать в миске все компоненты для лапши, вымесить тесто и поставить на 2–3 ч в прохладное место. Затем нарезать его на маленькие кусочки (по 50–60 г каждый). Раскатать каждый кусочек в колбаску диаметром 1 см, смазать маслом и оставить на 20–30 мин.

2. Затем вытянуть каждую колбаску в 2–3 раза, готовить в пароварке 10–15 мин и промыть.

3. Приготовить тузлук: пропустить баранину и чеснок через мясорубку, обжарить ее с мелко нарезанным луком, солью и перцем в масле. Добавить кетчуп и бульон. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и тушить, пока мясо не станет

нежным.

4. Подавать лапшу в глубоких тарелках, а сверху выложить горячий тузлук.

СОВЕТ: Можно добавить в кушанье баклажаны или сладкий перец.

Лапша по-японски

30 мин

4 порции

200 г плоской лапши, 3 ст. ложки растительного масла, 1 измельченная луковица, 1 зубчик чеснока, 250 г нарезанного маленькими кубиками филе куриных грудок, 1 измельченная тонкой соломкой морковь, 1 картофелина (нарезанная кубиками), ½ мелко нашинкованного красного сладкого перца, 1 ½ ч. ложки порошка карри, 2,5 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 измельченных перышка зеленого лука, 150 мл воды, соль по вкусу.

1. Раскалить растительное масло в кастрюле с толстым дном. Всыпать туда лук и чеснок и обжарить их до золотистого цвета. Положить куриное филе, морковь, картофель и сладкий перец и поджаривать, помешивая, пока курятина не начнет подрумяниваться.

2. Добавить карри и имбирь, перемешать. Налить в кастрюлю воду, накрыть крышкой и тушить, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет. Посолить.

3. Готовить лапшу в пароварке в течение 10–15 мин (до полуготовности). Смешать лапшу с содержимым кастрюли и поставить на медленный огонь на несколько минут.

4. Разложить готовое блюдо в пиалы и украсить нарезанным зеленым луком.

Макароны с сыром рокфор и орехами

20 мин

5 порций

500 г макарон, 1 пучок свежего базилика, 300 г сыра рокфор, 2 стакана сливок, 100 г грецких орехов.

1. Макароны положить в поддон для круп, залить слегка подсоленной водой и готовить на пару 15–20 мин.

2. Сливки вскипятить, сыр раскрошить и растопить в них. Добавить измельченный базилик и измельченные очищенные грецкие орехи.

3. Макароны накрутить на вилку и выложить пирамидой на

тарелку. Полить их соусом и подать к столу.

Макароны с цукини и сыром

25 мин

4 порции

250 г макарон, 2 ст. ложки растительного масла, 1 цукини, 2 зубчика чеснока, несколько листиков мяты, 1 стакан тертого сыра (лучше пармезан), 100 мл куриного бульона (можно из кубика), черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Макароны положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить в пароварке 15–20 мин. Почистить и нарезать кружочками цукини и обжарить их в масле вместе с пропущенным через пресс чесноком, перцем и мятой до готовности.

2. Добавить куриный бульон, половину сыра и прокипятить смесь примерно 1 мин.

3. Смешать ее с отваренными макаронами и посыпать оставшимся сыром.

СОВЕТ: Можно украсить блюдо тонкими перышками зеленого лука.

Паста с томатно-тыквенным соусом

30 мин

4 порции

250 г макарон, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 500 г мякоти тыквы, натертая цедра и сок ½ маленького апельсина, 500 г помидоров, несколько побегов свежего тимьяна, соль и черный перец по вкусу.

1. Лук почистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Тыкву почистить, удалить семена и нарезать мякоть кубиками.

2. В большой сковороде разогреть масло. Обжаривать в нем лук 5 мин (до мягкости). Добавить чеснок, затем – нарезанную кубиками тыкву и тимьян, сохранив несколько листочков. Обжаривать 5 мин, помешивая. Добавить цедру и сок апельсина.

3. Размешать массу, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 5 мин. Добавить помидоры и готовить еще 5–10 мин.

4. Макароны положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить на пару в течение 15–20 мин. Тимьян вынуть и перемешать томатно-тыквенный соус с макаронами. Приправить.

5. Перед подачей на стол посыпать кушанье листиками

тимьяна и сбрызнуть оливковым маслом.

Макароны в сметанном соусе со шпинатом

20 мин

6 порций

500 г фигурных макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, 250 г шпината, 500 г сметаны, 3 ст. ложки рафинированного растительного масла, соль по вкусу.

1. Макароны готовить в пароварке, в поддоне для круп, в подсоленной воде 10–15 мин до готовности, воду слить. Мелко нарезанный шпинат выложить в сотейник и пассеровать в течение 3 мин в 2 ст. ложках растительного масла. Затем к шпинату добавить сметану, посолить, перемешать и кипятить смесь 2 мин на небольшом огне.

2. После этого огонь уменьшить до минимального, в сотейник переложить горячие макароны. Добавить оставшееся масло, перемешать и прогреть все вместе 1 мин.

> СОВЕТ: Если для приготовления этого блюда используется замороженный шпинат, то его готовить так же, как и свежий.

Спагетти в масле

25 мин

1 порция

150 г спагетти, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Спагетти положить в поддон для круп, добавить 700 мл воды, растительное масло. Посолить.

2. Поставить поддон в пароварку и готовить спагетти 20–25 мин.

3. Воду слить и положить в спагетти сливочное масло.

Пикантные клецки

25 мин

5 порций

10 булочек, 100 мл молока, 1 маленькая луковица, 1 небольшой пучок петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 л воды, 5 яиц, 1 ч. ложка сухого майорана, 2 щепотки белого перца, панировочные сухари и соль по вкусу.

1. Нарезать булочки тонкими ломтиками. Уложить их в

подходящую посуду и посыпать 1 ч. ложкой соли. Разогреть молоко и залить им приготовленные ломтики. Затем прикрыть их крышкой и дать постоять 1 ч.

2. Измельчить луковицу кубиками. Мелко нарубить петрушку. Растопить масло и обжарить лук, добавив петрушку.

3. Вскипятить воду, подсолив ее. Разбить 1 яйцо в чашку и залить им размоченный хлеб.

4. Добавить жареный лук и петрушку, майоран и перец. Смешать все руками до образования однородной массы. Если она приклеивается к рукам, добавить панировочные сухари. Если тесто получилось слишком крутым, влить еще молока.

5. Разделать массу на 8–10 клецек и готовить их в пароварке в течение 10–15 мин.

6. Положить их в подогретую посуду и полить растопленным сливочным маслом.

7. Подавать с овощным салатом. Идеальный гарнир к мясу.

Пельмени

Пельмени

20 мин

5 порций

200 г свинины, 200 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 ½ стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить 1–2 ст. ложки воды, перец, соль и все тщательно вымешать.

2. В муку влить ¼ стакана воды, яйцо, положить соль и замесить крутое тесто. Раскатать его тонким слоем и вырезать выемкой (или рюмкой) кружочки. Положить на каждый по шарику приготовленного фарша. Края кружков защипнуть. Пельмени положить в пароварку и готовить 10–15 мин.

3. Затем пельмени выложить на блюдо и полить их растопленным маслом (или сметаной).

Душпере по-татски

30 мин

4 порции

500 г мяса (говядины или баранины), 2–3 луковицы, 40 г жира, 350 г пшеничной муки, 4 яйца, 25 г томата-пюре, 1 головка чеснока, уксус, перец, зелень (кинза и укроп), соль по вкусу, подливка из кураги или из помидоров.

1. **Приготовить начинку:** мясо пропустить через мясорубку. В фарш положить обжаренный лук (мелко нарезанный или тоже пропущенный через мясорубку), добавить томат-пюре, перец, кинзу, соль. Все тщательно перемешать, влить 1 ст. ложку воды.

2. **Приготовить тесто:** из муки и воды с добавлением яиц замесить пресное тесто.

3. Раскатать его в круглый лист толщиной 2 мм, стаканом нарезать кружки. На каждый положить фарш, края защипнуть.

4. Душпере держать в пароварке 15–20 мин (до готовности). Затем шумовкой вынуть и разложить на мелкие тарелки.

5. Бульон подать отдельно – как и подливу из кураги или помидоров.

Пельмени с крапивой

30 мин

3 порции

150 г пшеничной муки, 150 г крапивы, 1 яйцо, 1 крупная луковица, 20 г топленого масла, 10 г сметаны (или сливочного масла), соль по вкусу.

1. **Приготовить начинку:** крапиву ошпарить и мелко порубить. Лук нашинковать, поджарить на топленом масле и смешать с крапивой. Вбить яйцо, подсолить.

2. **Приготовить тесто:** замесить из муки и воды пресное тесто. Тонко раскатать его, стаканом вырезать кружочки. На каждый положить 1 ч. ложку фарша, слепить пельмени и готовить в пароварке в течение 10–15 мин.

3. Подавать со сметаной или сливочным маслом.

> СОВЕТ: Тесто для пельменей, предназначенных для сиюминутного употребления, можно слегка подсолить, а фарш – не только подсолить, но и добавить в него измельченный лук. Наиболее вкусны пельмени со сложным фаршем: ⅓ говядины, ⅓ жирной свинины и ⅓ баранины.

Хинкали по-грузински

1 ч

6 порций

Для теста: *500 г муки высшего сорта, 200 мл горячей воды, 1 яйцо, соль.*

Для фарша: *300 г жирной баранины, 200 г свинины (или ½ баранины и ¼ говядины), мясной бульон, 3 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень петрушки и укроп.*

1. **Приготовить фарш:** нарезать мясо кусками и вместе с луком пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить в фарш столько бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной, всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанные укроп и петрушку, все тщательно перемешать.

2. **Приготовить тесто:** просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление. Влить в него теплую воду, яйцо, соль и замесить очень крутое тесто.

3. Оставить его на 20–30 мин, прикрыв салфеткой. Затем разделить его на части, раскатать очень тонкими кружками, в центр которых положить примерно столько мясной начинки, сколько весит само тесто. Собрать его маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их.

4. Готовить в пароварке 25–30 мин.

5. Подавать хинкали, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подать петрушку, кинзу и эстрагон.

Ботищал по-аварски

***30 мин* +**

6 порций

500 г муки, 500 г свекольной ботвы, 6 яиц, 2 луковицы, 50 г топленого масла, соль по вкусу.

1. Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто и оставить для расстойки на 30 мин. Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить на масле. Добавить мелко нарубленную ботву, немного воды, соль и потушить 5 мин.

2. Снять с огня, дать остыть и ввести яйца. Все перемешать.

3. Тесто тонко раскатать и вырезать из него кружочки. На каждый положить фарш, края защипнуть елочкой. Готовить ботищалы в пароварке 15–20 мин.

4. Подавать с растопленным маслом или сметаной.

Гиймя-хингал

30 мин

6 порций

Для теста: *240 г пшеничной муки, 1 яйцо.*

Для фарша: *800–900 г баранины, 120 г топленого масла, 2 луковицы, 200 мл мацони, 100 г брынзы, лимонная кислота, чеснок, корица, перец, соль.*

1. **Приготовить фарш:** мясо и лук пропустить через мясорубку. Добавить перец, соль и обжарить фарш на раскаленной сковороде с разогретым маслом, непрерывно помешивая и следя за тем, чтобы не было комков. Затем в массу добавить лимонную кислоту.

2. **Приготовить тесто:** из муки, яйца, соли и воды замесить крутое тесто.

3. Тонко раскатать его и нарезать ромбиками. После этого готовить хингал в пароварке 10–15 мин.

4. Подавать хингал на тарелке. Сверху положить обжаренный фарш (гиймя), посыпать кушанье тертой брынзой и корицей.

5. Отдельно предложить мацони с измельченным чесноком.

Дюшбара

1 ч 20 мин

4 порции

Для фарша: *250 г баранины (мякоть с костью), 15 г курдючного сала, ½ яйца, 30 г репчатого лука, 3 г чеснока, по 2 г черного молотого перца, мяты сушеной, базилика сушеного.*

Для теста: *100 г муки, ½ яйца, 25 мл сыворотки, соль.*

Для бульона: *300 мл воды, 5 г курдючного сала, 50 г репчатого лука, перец черный горошком, шафран, петрушка, укроп, эстрагон.*

1. От мяса отделить кости и сварить из них, вместе с целой луковицей, бульон.

2. Из мякоти баранины **приготовить фарш**. Дважды пропустить его через мясорубку с репчатым луком, чесноком и курдючным салом. Затем добавить яйцо, пряности, соль и поставить на 15 мин на холод.

3. Из перечисленных ингредиентов **замесить крутое тесто** и дать ему выстояться 20–25 мин, завернув во влажную салфетку.

4. Пресное тесто раскатать в очень тонкий пласт (толщиной 1–1,5 мм) и разрезать на квадратики размером 3,5 × 3,5 см. На каждый положить немного фарша и сформовать миниатюрные треугольнички.

5. В поддон для круп влить горячий бульон, положить мелко нарезанные и обжаренные кубики курдючного сала, перец, шафран, довести до кипения, а затем ввести остальные пряности.

6. Приготовленные дюшбара слегка встряхнуть на сите, освобождая от лишней муки, и варить в процеженном бульоне в пароварке в течение 5 мин (готовые пельмени всплывают). Блюдо посыпать сушеной мятой и зеленью.

7. Порция – 8–10 пельменей. При подаче на стол рядом с тарелкой поставить винный уксус или уксус с чесноком.

СОВЕТЫ: Подают дюшбара, как правило, в бульоне, в котором они варились, или в томатном супе.

Заворачивать такие пельмени можно 2 способами: а) квадратик сложить пополам и кончики отвести назад, б) квадратик сложить треугольником, а углы также отвести назад.

Халпамала

30 мин

3 порции

350 г кукурузной муки, 150 г внутреннего бараньего сала, 650 мл воды, 100 г тузлука, соль по вкусу.

1. Кукурузную муку просеять через сито. Добавить

внутреннее баранье сало, залить кипятком, посолить и замесить крутое тесто. Сделать из него небольшие лепешки, варить их в пароварке 10–15 мин (до готовности).

2. Подавать в горячем виде с бульоном, заправленным тузлуком из кислого молока.

Борани

50 мин

5 порций

Для теста: 200 г муки, 1 яйцо, 1–2 ст. ложки воды.

Для начинки: 300 г мяса (говядины), 100 г лука, 1 ч. ложка черного молотого перца, 3 ст. ложки пряной зелени.

Для подливки: 200–400 мл мацуна, 1 головка чеснока.

Для обжаривания лука и борани: 100–150 г сливочного масла.

1. **Приготовить тесто:** из указанных ингредиентов замесить крутое тесто.

2. Раскатать его в пласт толщиной 2–3 мм и нарезать квадратами (5 × 5 см).

3. **Приготовить начинку:** мясо и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить перец и зелень.

4. Положить ее на квадратики теста и сформовать борани так, чтобы начинка не доходила на 1 см до открытого верха.

5. Положить их в поддон для круп слоями так, чтобы открытая часть была сверху. Влить немного бульона (200–300 мл) и готовить на пару 25–30 мин. Вынуть борани, выложить на сито, дать стечь бульону и обжарить в масле на предварительно разогретой сковороде до появления золотистой корочки.

6. Выложить пельмени на тарелку и полить мацуном, смешанным с мелко нарезанным чесноком.

Десерты

Яблоки, фаршированные изюмом

20 мин

6 порций

6 больших яблок, 1 ст. ложка изюма (без косточек), 2 ст. ложки лущеных измельченных тыквенных семечек, 1 ст. ложка нарезанных цукатов, 1 ст. ложка толченых ядер орехов, 1 ст. ложка джема, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г меда.

1. Очистить яблоки, срезать плодоножку вместе с верхней частью и удалить сердцевину.

2. Для начинки на разогретую смазанную маслом сковороду положить джем. Добавить изюм, тыквенные семечки, толченые ядра орехов, цукаты. Наполнить яблоки приготовленной начинкой, накрыть верхней частью плода.

3. Выложить их в пароварку и варить до готовности, 15 мин. Яблоки поместить на тарелку и полить жидким медом.

Яблоки с изюмом

20 мин

6 порций

4 ч. ложки изюма, 2 ч. ложки коричневого сахара, 4 больших яблока (середину вынуть), 2 ч. ложки корицы, ½ стакана кленового сиропа или любого другого.

1. Влить 1 ½ стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. В середину каждого яблока положить по 1 ч. ложке изюма, а сверху – по ½ ч. ложки коричневого сахара. Посыпать корицей. Поставить яблоки в пароварку, накрыть крышкой и варить в течение 12–15 мин, или пока яблоки не станут мягкими.

2. Переложить яблоки в маленькую сервировочную посуду. Немного сбрызнуть кленовым сиропом. Подавать теплыми или комнатной температуры.

Яблоки с гвоздикой и корицей на пару

20 мин

6 порций

6 яблок, ¼ ч. ложки молотой гвоздики, ¼ ч. ложки молотой корицы, 2 ст. ложки сахарной пудры.

1. Яблоки вымыть, наколоть в нескольких местах деревянной палочкой и положить на решетку пароварки. Сварить на пару до мягкости и охладить.

2. Затем обвалять яблоки в смеси сахарной пудры, корицы и гвоздики, выложить на блюдо и подать к столу.

Яблоки с финиками и корицей

25 мин

3 порции

3 кислых яблока, 6 фиников, 3 ч. ложки сахарного песка, ½ ч. ложки корицы.

1. Яблоки разрезать на две половинки, удалить сердцевину. Из фиников вынуть косточки. Положить их в середину каждой половинки яблока, сверху посыпать сахаром и корицей.

2. Поставить в пароварку на 15–20 мин (яблоки должны стать мягкими).

Яблочное пюре

20 мин

4 порции

1 кг яблок, 100 г сахара, 5 г корицы.

1. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, положить в пароварку и готовить 18–20 мин.

2. Яблоки растереть и смешать с сахаром.

Яблоки фаршированные

50 мин

4 порции

4 яблока, 50 г риса, 1/2 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры.

1. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и вырезать мякоть, придав яблокам вид чашечек. Отварной рис заправить маслом, смешать с изюмом, мякотью яблок, яйцом и сахаром.

2. Яблочные чашечки заполнить приготовленной начинкой, положить в пароварку и готовить 15–20 мин.

3. Подать яблоки на тарелке, посыпав сахарной пудрой.

Яблоки с 8 драгоценностями

40 мин

10 порций

10 яблок одинакового размера, 75 г риса, 10 г лущеных тыквенных семечек, по 25 г зеленой сливы, ядрышек персиков, изюма, фиников, цукатов из корок дыни, арбуза, мандарина или апельсина, 25 г пряников, 250 г сахарного песка, 25 г крахмала.

1. Вымыть яблоки, очистить от кожуры, вырезать шляпку в месте плодоножки так, чтобы получилась крышечка, и осторожно вынуть сердцевину с семечками, промыть водой.

2. Промыть рис, добавить немного воды и варить на пару до 80 %-ной готовности. Нарезать одинаковыми маленькими кубиками ядрышки персиков, сливы, изюм, цукаты, финики, тыквенные семечки. Перемешать все это с рисовой кашей и сахаром. Начинка готова.

3. Готовую начинку выложить в яблоки и закрыть крышечками, прикрепить последние, воткнув в них зубочистки. Варить на пару примерно 20 мин. Выложить яблоки на красивое блюдо, вынуть зубочистки.

4. Сварить сахарный сироп и полить им яблоки, сверху посыпать кубиками пряника и подавать к столу.

Персиковый сандейз с клубничным соусом

20 мин

8 порций

4 больших спелых персика (косточки удалить, кожуру снять), ½ ч. ложки экстракта ванили, 300 г замороженной подслащенной клубники (разморозить), ½ стакана сухого белого вина, ½стакана апельсинового сока, ½ стакана сахара, шоколадный соус, ванильное мороженое.

1. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу.

2. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее персики срезом вверх, накрыть крышкой и варить 8–10 мин, или пока фрукты не станут мягкими. Затем выложить персики в миску.

3. Пока персики готовятся, смешать в маленькой неокисляющейся посуде вино, апельсиновый сок, сахар и ½ стакана воды. Довести смесь до кипения на среднем огне, помешивая, до растворения сахара, примерно в течение 45 секунд. Снять кастрюлю с огня и вмешать ваниль. Выложить смесь на теплые персики, накрыть и поставить в холодильник для охлаждения примерно на 2–3 ч, время от времени поливая персики маринадом.

4. Для приготовления клубничного соуса взбить клубнику до консистенции пюре в блендере или пищевом процессоре. Подогреть смесь в маленькой соуснице на огне или в микроволновке. Перед подачей разложить соус по 8 маленьким десертным тарелкам. Вынуть персики из винного соуса и положить по 1 половинке в каждую тарелку срезом вверх. В центр персика положить немного ванильного мороженого и побрызгать сверху теплым шоколадным соусом, чтобы получились полоски зигзагом.

Персики с апельсиновым кремом

15 мин

16 порций

8 персиков, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки молока или сливок, 1 яйцо, 1 апельсин.

1. В емкости растереть яйцо с сахаром, влить туда, помешивая, горячее молоко или сливки. Смесь варить на водяной бане, помешивая, 5–10 мин (до загустения) при температуре 65–70 °С, затем остудить. В размягченное сливочное масло влить полученную смесь и добавить апельсиновое пюре, хорошо размешать, взбить крем.

2. Персики разрезать пополам, удалить косточки. На каждую половинку положить крем.

Медовые персики

20 мин

4 порции

800 г свежих персиков, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки меда, 2 пряника, ½ ч. ложки молотой корицы.

1. Персики ошпарить кипятком и сразу опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый пополам, удалить косточки. На дно большой миски насыпать 2 ст. ложки сахарного песка, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахарным песком.

2. Поместить миску в пароварку и готовить на пару 10 мин. Слить в посуду выделившийся сок, выложить персики в стеклянный салатник и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками.

3. Поставить на огонь пустой сотейник, сразу влить ⅓ стакана воды, сок из-под персиков, всыпать оставшийся сахарный песок и сварить при слабом нагреве сироп. Добавить мед, корицу и варить до клейкости.

4. При подаче на стол полить персики приготовленным сиропом.

Персики с вином в йогурте

20 мин

4 порции

4 крупных персика, ½ лимона 100 мл сухого красного вина 50 г сахара 200 мл смородинового йогурта.

1. Очистить персики, протереть их лимоном и готовить в течение 10–12 мин в пароварке. Затем выложить фрукты в салатницу.

2. В течение 1 мин кипятить вино с сахаром. Добавить смородиновый йогурт. Полить персики. Сразу подавать к столу.

Абрикосовые паровые дольки в орешках и сахарной пудре

10 мин

5 порций

500 г абрикосов ½ стакана толченых ядер орехов 4 ст. ложки сахарной пудры.

1. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Положить их на решетку пароварки (срезами вверх), проварить на пару 5–7 мин, затем вынуть и охладить.

2. Обвалять половинки абрикосов в толченых орехах и разложить на блюде, сверху посыпать сахарной пудрой.

Рис на молоке

40 мин

2 порции

125 г риса, 300 мл молока 1 щепотка соли 50 г сахара ваниль.

1. Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис и ваниль. Поставить в пароварку и готовить в течение 35 мин.

2. Добавить сахар, перемешать и подать к столу.

Манго паровое в ананасовом желе

15 мин

2 порции

200 г манго, 1½ стакана ананасового сока ½ стакана воды 2 ст. ложки желатина 150 г сахара.

1. Манго варить на пару 7 мин, охладить, нарезать. Желатин на 30 мин замочить в воде.

2. Прогреть сок на водяной бане, всыпать сахар, влить желатин. Вскипятить, процедить, охладить. В форму налить часть желе, немного охладить, выложить манго, залить желе, охладить.

3. Перед подачей опустить форму на несколько секунд в горячую воду, перевернуть и выложить на блюдо.

Лимонное желе

10 мин

Сок 1 лимона, цедра с ½ лимона 200 г сахара, 1 ст. ложка желатина 200 г консервированных ягод или фруктов 3 стакана воды.

1. Вскипятить в кастрюле воду, всыпать сахар, снова вскипятить, положить лимонную цедру, замоченную и отжатую, кипятить еще 5 мин, снять с огня и процедить сироп, затем снова поставить на баню, довести до кипения, влить лимонный сок.

2. Снять сироп, охладить, налить слоем в 1,5 см в порционную посуду, охладить, положить ягоды, залить оставшимся сиропом, поставить на холод.

Желе из апельсинов

15 мин +

1 апельсин, 100 г сахара 1 ст. ложка желатина ⅛ ч. ложки лимонной кислоты 1 ½ стакана воды.

1. Апельсин очистить от цедры и косточек. Мякоть нарезать, посыпать 2 ст. ложками сахара, оставить на 40 мин, отжать.

2. Воду с цедрой вскипятить на водяной бане, процедить, добавить сахар, снова поставить на баню, довести до кипения, влить желатин, когда снова закипит, влить сок и раствор лимонной кислоты.

3. Полученный сироп налить в порционную посуду слоем в 1–1,5 см, охладить, выложить ломтики апельсина, залить оставшимся желе.

Малиновое желе

30 мин

100 г малины, 4 ст. ложки сахара 1 ст. ложка желатина 2 стакана воды ¼ ч. ложки лимонной кислоты.

1. Малину засыпать половиной объема сахара, поставить на 1,5 ч в холодное место. Сок слить и охладить. Ягоды размягчить, залить горячей водой, довести до кипения на водяной бане, дать настояться 20 мин.

2. Процедить, добавить в него оставшийся сахар и поставить на водяную баню, довести до кипения.

3. Добавить желатин, лимонную кислоту, сцеженный сок.

Желе из смородины

10 мин

100 г черной смородины 100 г сахара, 1 ст. ложка желатина 2 ст. ложки лимонного сока 2 ½ стакана воды.

1. Черную смородину растереть с 2 ст. ложками сахара, оставить в прохладном месте на 1 ч, отжать сок, убрать в холодное место.

2. Выжимки залить водой, поставить на водяную баню, довести до кипения, охладить, процедить и снова поставить на баню, добавить сахар, довести до кипения, влить растворенный желатин, лимонный сок, размешать желе, перелить в порционную посуду, охладить.

Виноградное желе

10 мин

½ стакана свежего виноградного сока 1 стакан винограда, 100 г сахара 1 ст. ложка желатина, ⅛ ст. ложки лимонной кислоты, 2 ½ стакана воды.

1. Воду вскипятить на водяной бане, добавить, сахар, прокипятить 2–3 мин, добавить раствор желатина, снова прокипятить 1–2 мин.

2. Влить виноградный сок, разведенную водой лимонную кислоту, размешать, охладить, разлить в порционную посуду слоем в 1–1,5 см, поставить на холод, положить половинки ягод винограда, залить оставшимся желе, охладить.

Желе из сливы

10 мин +

300 г сливы, 4 ст. ложки сахара 1 ст. ложка желатина 1 ст. ложка лимонного сока 2 ½ стакана воды.

1. Сливу разрезать на 4 части, засыпать половиной объема сахара и оставить на 1 ч в прохладном месте, затем отжать сок и поставить его в холодное место.

2. Выжимки залить водой, довести до кипения на водяной бане, проварить 5–7 мин, процедить. Отвар снова поставить на баню, довести до кипения, добавить сахар. В кипящий отвар влить желатин, прокипятить в течение 1 мин.

Арбузное желе

20 мин

400 г арбуза, 100 г сахара 1 ст. ложка желатина 1 ст. ложка лимонного сока 2 стакана воды.

1. Из очищенного от корки и семян арбуза отжать сок и убрать в холодильник.

2. Выжимки залить водой и довести до кипения на водяной бане, затем снять, немного охладить, процедить. Отвар снова поставить на баню, добавить сахар и довести до кипения, влить заранее растворенный желатин, помешивая, довести до кипения и снять с бани. Влить лимонный и арбузный сок, размешать, охладить.

Крем с карамелью

20 мин

400 мл молока 200 г сахара 3 яйца ваниль.

1. Положить в кастрюлю 100 г сахара, добавить 1 ст. ложку воды и приготовить сироп. Обмазать им дно и стенки термостойких кастрюлек.

2. Взбить яйца с оставшимся сахаром, добавить горячее молоко, ваниль.

3. Смесь влить в термостойкие кастрюльки. Закрыть их листами алюминиевой фольги и готовить в течение 15 мин в пароварке. Дать остыть.

4. Разложить остывший крем по тарелкам и подать к столу.

Рис заливной с абрикосами

30 мин

4 порции

200 г риса, 200 г абрикосов 200 мл красного десертного вина 1 лимон, 100 г сахара 10 г желатина.

1. Рис промыть, положить в поддон для круп, залить вином и готовить в пароварке в течение 20 мин.

2. Добавить туда же лимонный сок, половину количества сахара, предварительно замоченный желатин и готовить, помешивая. Немного охладить и осторожно смешать с половинками абрикосов, посыпанных оставшимся сахаром.

3. Выложить массу в форму и выдержать на холоде. Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

Тыква с урюком в молочном соусе

30 мин

2 порции

150 г тыквы, 75 г урюка 20 г сливочного масла по 1 ст. ложке сахара и муки 125 мл молока, 10 г сухарей, соль.

1. Тыкву нарезать мелкими кубиками. Нашинковать урюк, вместе с тыквой отварить на пару.

2. Когда они будут готовы, выложить их на блюдо и полить молочным соусом, посыпать измельченными сухарями.

3. Для соуса муку прожарить со сливочным маслом и развести горячим молоком, посолить. Подавать холодным.

Клецки с изюмом и орехами

40 мин

4 порции

500 г картофеля, 1 яйцо 50 мл молока, 1 стакан изюма по 130 г грецких орехов и муки 1 ст. ложка жира, сахар, лимонная кислота, яблочный сироп, соль.

1. Отваренный картофель растолочь в пюре с помощью шинковки или терки, добавить молоко, яйцо, соль, муку и замесить тесто так, чтобы оно отставало от рук. Из него сформовать лепешки диаметром 8–9 см.

2. На каждую лепешку положить по 1 ч. ложке смеси изюма с толчеными орехами и сахаром и тщательно защипнуть края.

3. В пароварку налить стакан воды, паровую корзину смазать растительным маслом, уложить клецки и готовить их на пару 20–25 мин.

4. Готовые клецки переложить на блюдо и полить яблочным сиропом.

Клецки картофельные с яблоками

40 мин

5 порций

500 г картофеля, 300 г яблок, 1 яйцо 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки 50 мл сливок, по 2 ст. ложки сметаны и оливкового масла, 1 стакан воды, соль.

1. Картофель очистить и отварить на пару до готовности, остудить и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Яблоки нарезать мелкой соломкой, смешать с картофелем, добавить взбитое яйцо, сахар, сливки и соль.

2. Вымесить мягкое тесто, скатать из него тонкую колбаску и нарезать ее на небольшие кусочки.

3. В пароварку налить воду, решетку смазать оливковым маслом и положить клецки (не более 2–3 рядов, иначе они склеятся).

4. Готовить клецки на пару в течение 10–15 мин, при подаче полить их сливками или сметаной.

Клецки картофельные с вишнями

40 мин

10 порций

1 кг картофеля, 250 г вишен без косточек 2 неполных стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка (с горкой) манной крупы 2 ст. ложки сливочного масла 4 ст. ложки панировочных сухарей, сахар, соль.

1. Сваренный «в мундире» картофель очистить и сразу же размять. Смешать с солью, мукой, манной крупой, яйцом и 50 г масла для получения крутого теста. Скатать из теста толстый батон и нарезать его на тонкие кружки. На каждый кружок положить горстку вишен и завернуть края.

2. Решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару в течение 10–15 мин.

3. Панировочные сухари спассеровать на масле, посыпать ими клецки и подать с сахаром.

Галушки с цукатами

40 мин

4 порции

500 г картофеля, 3 ст. ложки муки 100 г цитрусовых цукатов, 1 яйцо 4 ст. ложки панировочных сухарей 2 ст. ложки растительного масла 2 стакана воды, сахар, соль.

1. Вареный картофель пропустить через мясорубку или шинковку, ввести яйцо, посолить и смешать с мукой.

2. Замесить тесто и сформовать из него длинный жгутик, разрезать его на кусочки средней толщины. В каждом кусочке сделать углубление, в него уложить кусочки цукатов и немного сахара.

3. Галушки завернуть, защипнуть края и разместить их на решетках пароварки, предварительно смазав их растительным маслом.

4. В пароварку влить воду и варить галушки на пару в течение 20–25 мин.

5. Готовые галушки обвалять в поджаренных панировочных сухарях и переложить на блюдо.

Картофельные кнедли с абрикосами

40 мин

4 порции

400 г картофеля, 1 яйцо, 300 г абрикосов 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара 20 г сливочного масла, 125 мл сливок 1 стакан воды.

1. Очищенный сырой картофель натереть на терке или измельчить с помощью шинковки, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто, как для вареников.

2. Из теста сформовать шарики и начинить каждый абрикосом без косточки, окунув его в сахар.

3. В пароварку налить воду, паровую корзину смазать маслом и уложить в нее кнедли, разместить паровую корзину в пароварке, закрыть ее крышкой и поставить на огонь на 20–25 мин. Перед подачей полить взбитыми сливками.

Молочный омлет с клубничным сиропом

30 мин

2 порции

2 яйца, 125 мл молока, 10–15 г сливочного масла, 6–8 ванильных сухарей 5 ст. ложек клубничного варенья, 1 стакан воды, сахар, соль.

1. Сырое яйцо растереть с сахаром, развести холодным молоком и посолить. Сухари разломить на кусочки, залить молочной смесью, плотно накрыть крышкой и поставить на маленький огонь.

2. Через 10 мин, когда сухари набухнут, посуду со смесью поместить в пароварку и готовить 15–20 мин, предварительно налив в пароварку воды. Готовый омлет переложить на тарелку и полить клубничным вареньем.

Омлет сладкий

30 мин

4 порции

5 яиц, 1 ст. ложка сахара, по 125 мл молока и сливок, 250 мл фруктового сока 130 г варенья или повидла, 10 г сливочного масла, ½ пакетика ванильного сахара.

1. Яйца взбить с молоком, добавить сахар и немного ванилина. Вскипятить воду, поставить сверху сковороду, разогреть масло и вылить взбитые яйца. Закрыть омлет крышкой и готовить на водяной бане в течение 15–20 мин.

2. Затем выложить омлет на блюдо, положить на него варенье, сложить вдвое и прогреть на сковороде еще 5–10 мин. Отдельно подать сливки или фруктовый сок.

Свекольные пончики

1 ч 30 мин

5 порций

600 г свеклы, 1 яйцо, 1 стакан растительного масла, 20 г дрожжей 2 ст. ложки молока, 400 г муки 1 ч. ложка картофельного крахмала 1 ст. ложка сахарного песка, ванильный сахар, соль.

1. Свеклу отварить и очистить, пропустить через мясорубку или шинковку, добавить соль, крахмал, яйцо, масло, ванильный сахар, муку и перемешать. Дрожжи развести в подслащенном молоке, смешать с 1 ст. ложкой муки и оставить для подъема, после чего смешать с подготовленной свекольной массой.

2. Замесить крутое тесто и поставить для подъема на 1 ч. На разделочном столе, смазанном маслом, раскатать тесто в пласт и нарезать кружки при помощи специальной формочки для пончиков или оставить их в виде лепешек.

3. Пончики выложить в разогретое растительное масло и поместить в пароварку с кипящей водой. Готовить пончики на пару 20–25 мин, после чего переложить их на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Тыквенно-яблочный пудинг

25 мин

4 порции

100 г тыквы, 100 г яблок, 125 мл молока, 15 г манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо 20 г сливочного масла.

1. Тыкву нашинковать, положить в поддон для круп, залить молоком и варить в пароварке 20 мин. К ней добавить нашинкованные яблоки, всыпать манную крупу и варить еще 2–3 мин.

2. После этого блюдо охладить, ввести сахар, желток, взбитый белок и все перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Рисовый пудинг

1 ч

4 порции

2 ст. ложки риса, 1 стакан воды 1 ч. ложка сливочного масла 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо 20 г чернослива, соль.

1. Рис промыть, приготовить в пароварке в емкости для риса. Остудить, посолить и добавить сахар, соединить с желтком и взбитым белком, добавить предварительно намоченный и нарезанный полосками чернослив.

2. Оставить в пароварке еще на 30 мин.

Ананасовый пудинг

30 мин +

4 порции

180 г риса, 400 мл молока 3 яйца, 100 г сахара 70 г сливочного масла 200 г пюре из мякоти ананаса 100 мл ананасового йогурта.

1. Рис сварить на водяной бане, охладить. Добавить растертые с сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, ананасовое пюре, хорошо вымешать, затем постепенно ввести взбитые в крутую пену яичные белки, хорошо перемешать, взбить. Все выложить в смазанную маслом форму и варить до готовности на водяной бане.

2. Готовый пудинг полить ананасовым йогуртом.

Рисовый пудинг с клубникой

30 мин

4 порции

125 г риса, 500 г клубники 375 мл молока 2 яйца, 2 ст. ложки сахара 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин, соль.

1. Положить в поддон для круп рис, добавить подогретое молоко, ванилин и соль. Все тщательно перемешать. Поставить поддон в пароварку и готовить рис 28–30 мин.

2. Добавить сахарный песок, яичные желтки и смешать с рисом. Выложить рис в 4 формочки, смазанные маслом, и поставить их в холодильник на 2 ч. Очистить и промыть клубнику.

3. Выложить рисовый пудинг из формочек на тарелки и украсить его клубникой.

Ванильно-рисовый пудинг

1 ч 30 мин

6 порций

4/5 стакана риса 400 мл молока 4 яйца, 2 ст. ложки ванили 3 ст. ложки сахара ½ стакана изюма 3 ст. ложки сливочного масла 2 ст. ложки молотых сухарей 250 мл ванильного йогурта, немного соли.

1. Рис сварить на водяной бане, охладить. Масло растереть добела с сахаром и ванилью, добавить желтки, молотые сухари, рис, изюм, взбитые в пену белки. Все взбить, выложить в смазанную маслом форму и готовить на водяной бане в течение 1 ч.

2. Готовый пудинг вынуть из формы, полить ванильным йогуртом.

Ежевичный пудинг с ванильной подливой

1 ч

4 порции

200 г риса, 400 мл молока 3 яйца, 100 г сахара 80 г сливочного масла 200 г ежевики.

1. Рис сварить в молоке на водяной бане, охладить. В рисовую кашу добавить растертые с сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, пюре из ежевики, перемешать. Затем, непрерывно помешивая, добавить взбитые в крутую пену белки.

2. Массу хорошо взбить, выложить в смазанную маслом форму, варить до готовности на водяной бане.

Паровой манный пудинг

1 ч

4 порции

2 ст. ложки манной крупы, 1 ½ ч. ложки топленого масла, ½ стакана воды, 2 ½ ст. ложки молока, 2 ст. ложки сахара, ½ яйца, 1 ст. ложка сметаны или 3 ст. ложки фруктового соуса.

1. Манную крупу подсушить в жарочном шкафу на противне, а затем, не охлаждая, добавить в нее растопленное масло и перемешать. После этого засыпать крупу в кипящую воду, перемешать, чтобы не было комков, и поставить посуду с кашей в жарочный шкаф на 15–20 мин.

2. В готовую горячую кашу влить холодное молоко, размешать, добавить яйца, взбитые в пышную пену с сахарным песком, слегка перемешать всю массу снизу вверх и разложить в формы, предварительно смазанные растопленным маслом.

3. Сварить пудинг в формах на пару.

4. Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или сладким фруктово-ягодным соусом.

Двухслойный пудинг

1 ч

4 порции

100 г манной крупы, 2 стакана молока 2 яйца, 100 г сахара, 80 г сливочного масла 1 ½ ст. ложки порошка какао, 2 ст. ложки толченого миндаля, ваниль.

1. На водяной бане сварить кашу, остудить, разделить на 2 части. В первую половину добавить растертый с 50 г сахара желток, 40 г масла, какао, взбитый белок. Во вторую растертый с 50 г сахара желток, 40 г масла, ваниль, миндаль, взбитый белок.

2. В форму положить «шоколадную» часть, затем «ванильную» часть. Приготовить пудинг на водяной бане.

Клубнично-сливочный двухслойный пудинг

1 ч

4 порции

100 г манной крупы, 2 стакана молока, 2 яйца, 100 г сахара, 80 г сливочного масла, 200 г клубники, соль.

1. Вскипятить молоко на водяной бане, всыпать в него крупу, 2 ст. ложки сахара и посолить. Сварить кашу и охладить ее.

2. Клубнику размять в пюре. Смешать кашу с маслом, растертыми с сахаром желтками и взбитыми белками. Отделить ⅓ массы, вбить в нее клубничное пюре. В форму выложить массу без клубники, разровнять, выложить клубнику.

3. Сварить на водяной бане, полить сливочным кремом.

Английский паровой пудинг с джемом

40 мин

4 порции

1 ½ стакана муки, 1 ч. ложка порошка-разрыхлителя, ½ ч. ложки соли, 2 ½ ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сахарного песка, 2 яйца, ½ стакана молока, 10 ст. ложек фруктового джема.

1. Смешать муку с порошком-разрыхлителем и солью, размять масло с мукой, пока тесто не станет крошиться. Добавить сахар. Разбить 2 яйца, растереть их. Продолжая взбивать, влить молоко.

2. Весь джем выложить в форму, потом влить пудинговую массу. Накрыть ее кружком промасленной бумаги. Сверху форму закрыть двойным слоем фольги.

3. Варить в пароварке до готовности.

Английский манный пудинг

40 мин

4 порции

40 г манной крупы, 25 г сахара, ½ л молока, 2–3 капли ванильной эссенции, щепотка мускатного ореха.

1. Молоко подогреть, снять с огня. Постоянно помешивая, всыпать в него крупу, добавить сахар и ванильную эссенцию. Довести до кипения, все время помешивая.

2. Выложить массу в смазанную маслом форму, посыпать тертым мускатным орехом. Выпекать 20–30 мин на пару, пока верх не станет золотистым.

Пудинг творожный паровой

40 мин

4 порции

150 г творога, 4 ч. ложки молотых сухарей, 2 ч. ложки сахара, ½ яйца, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка грецких орехов, 1 щепотка ванилина, ⅓ ч. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки сметаны, или столько же варенья, или 3 ст. ложки фруктового соуса.

1. В творог добавить сухари, сахар, яйцо, изюм, орехи, ванилин, масло и все перемешать. Выложить в форму и варить в пароварке до готовности.

2. Подавать на стол с вареньем, сметаной или сладкими фруктовыми соусами.

Творожный пудинг паровой с орехами

1 ч 15 мин

6 порций

500 г творога, 5 яиц, ½ стакана сахара, 100 г изюма, 50 г орехов, 4 ст. ложки молотых сухарей.

1. Орехи мелко нарубить, поджарить в духовке до светло-коричневого цвета и растереть с 2 ст. ложками сахара. В творог положить сахар, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, яичные желтки, ½ ч. ложки соли, лимонную (или апельсиновую) цедру и перемешать. Затем смешать получившуюся массу с молотыми сухарями, орехами, изюмом и взбитыми в густую пену яичными белками.

2. Получившуюся массу выложить в форму (для варки риса), смазанную маслом, и поставить в пароварку. Варить примерно 1 ч, пока пудинг не начнет отставать от формы.

Творожный пудинг с персиками и апельсинами

1 ч

6 порций

400 г творога, 3 яйца, 100 г сахара, 50 г манной крупы, 80 г сливочного масла, 1 апельсин, 2 персика, 100 г фруктового сиропа, ваниль или корица.

1. Натереть цедру апельсина, из мякоти, очищенной от пленок, сделать пюре. Из персиков удалить косточки, а их размять, все смешать. В протертый творог добавить растертые с сахаром желтки, крупу, цедру, сахар, корицу, масло, перемешать, добавить пюре, взбитые белки, все перемешать, взбить. Переложить массу в форму, сварить на водяной бане.

2. Готовый пудинг полить сиропом.

Пудинг с орехами

1 ч

4 порции

1–1 ½ стакана готовой манной или рисовой каши, ½ ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, ½ ст. ложки очищенных измельченных орехов, 2 ч. ложки изюма, 1 ч. ложка молотых сухарей, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны или варенья.

1. В готовую манную или рисовую вязкую кашу на молоке добавить рубленые грецкие орехи или миндаль, изюм (без косточек), растертые с сахаром яичные желтки и взбитые в пену белки.

2. Массу выложить в форму и приготовить в пароварке.

3. Подавать со сметаной, маслом, вареньем или фруктово-ягодным сиропом.

Пудинг с финиками и грецкими орехами

1 ч

4 порции

2 яйца, ¼ стакана изюма, ½ стакана молока, ½ ч. ложки корицы, 4 стакана гренок, 2 ч. ложки размягченного сливочного масла, ½ стакана рубленых грецких орехов, ½ стакана коричневого сахара, ½ измельченных фиников, 1 ч. ложка экстракта ванили.

1. В большой миске взбить яйца с молоком. Добавить хлебные гренки и смешать, чтобы гренки впитали жидкость. Добавить орехи, финики, изюм и корицу.

2. Влить в резервуар 2 ½ стакана воды. Установить паровую корзину и чашу для варки риса, если необходимо. Смазать чашу маслом и положить в нее смесь для пудинга.

3. В отдельной посуде смешать масло, коричневый сахар и ваниль с ½ стакана теплой воды, чтобы сахар растворился. Вылить смесь на пудинг. Обратной стороной ложки утрамбовать пудинг. Обмотать чашу для риса фольгой, чтобы внутрь не попала вода.

4. Накрыть крышкой и варить 45–50 мин. Готовность проверить кончиком острого ножа.

Паровой пудинг традиционный

1 ч

4 порции

125 сливочного масла, 125 г сахарной пудры, 75 г муки, 75 г тертых белых сухарей, 3 яйца, тертая цедра 1 лимона, 1 ч. ложка разрыхлителя, молоко.

1. Растереть в посуде в пышную массу масло и сахарную пудру, добавить тертую цедру. Медленно втереть взбитые яйца. Всыпать муку и разрыхлитель. Добавить сухари и столько молока, чтобы масса стекала каплями.

2. Смазать маслом стенки поддона для круп и выложить в него подготовленную массу. Готовить пудинг в пароварке около 60 мин.

3. Пудинг следует готовить заранее. При подаче порции выложить в пароварку и прогреть. Поместить на тарелки, украсить сливками.

Постный паровой пудинг с яблоками

1 ч

4 порции

½ стакана сладкого миндаля, 1 ½ стакана кипяченой воды, ½ булки (½ батона) белого хлеба, сахар, растительное масло, варенье или фруктовое пюре.

Для соуса: *½ стакана сиропа, ¼ стакана мадеры или портвейна, 1 стакан воды (можно добавить сахара по вкусу), 1 ч. ложка картофельной муки.*

1. Миндаль очистить, истолочь не слишком мелко, развести кипяченой водой, всыпать немного сахара.

2. Половину черствого батона нарезать тонкими ломтиками, намочить в полученном ранее миндальном сиропе, сложить на блюдо. Форму смазать растительным маслом, обсыпать сахаром, положить слой белого хлеба и слой нарезанных яблок, посыпать их сахаром и смазать сверху толстым слоем варенья или фруктового пюре. Затем опять выложить слой белого хлеба и слой яблок, так чередовать до конца.

3. Отварить пудинг на пару.

4. **Приготовить соус:** поставить продукты для соуса на плиту, вскипятить, влить чайную ложку картофельной муки, разведенной водой, кипятить, активно размешивая, 2–3 мин.

5. Подавая на стол, полить соусом.

Пудинг бисквитный

1 ч

6 порций

500 г готового бисквита, 400 г консервированной вишни, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, по 2 ст. ложки сухарей и какао, 130 мл вишневого сока, ½ ч. ложки корицы, 4 ст. ложки сливок, ванилин.

Для соуса: *500 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка какао, ½ ч. ложки молотой корицы, 3 ст. ложки сахара, пакетик ванильного сахара*

1. Из бисквита вырезать с помощью тарелки два круглых коржа, остатки нарезать небольшими кубиками. В круглую смазанную маслом и слегка посыпанную сухарями форму положить один бисквитный корж, на него немного вишни.

2. Желтки растереть с сахаром, постепенно добавляя какао-порошок, корицу и сливки. Белок взбить, соединить с яичной массой и смешать с бисквитными кубиками.

3. Половиной теста залить вишни, выложить вторую половину вишен и полить оставшейся яичной массой.

4. Сверху положить второй корж и сбрызнуть вишневым соком. Форму закрыть и прогреть на пару в течение получаса. Готовый пудинг остудить и полить соусом.

5. **Приготовить соус:** смешать сахар, какао, корицу и крахмал, влить кипящее молоко и проварить на водяной бане в течение 1 мин. Белок взбить с ванильным сахаром и смешать с горячим кремом.

Шоколадный пудинг

1 ч

4 порции

4 ст. ложки порошка какао, 100 мл сливок, 4 ст. ложки сахарной пудры, 80 г панировочных сухарей, 80–90 г сливочного масла, 2 яйца, 20 мл яичного ликера, 3 ст. ложки тертого миндаля, 90 г муки, 10 г соды, готовые взбитые сливки.

1. Сухари смешать с какао, сливками и дать постоять 10 мин. В емкости растереть масло с сахарной пудрой, вбить желтки, добавить муку, соду, миндаль, ликер, сухари, взбитые белки, перемешать, вылить в смазанную маслом форму. Варить на водяной бане 1 ч.

2. Вынуть из формы, полить взбитыми сливками.

Пудинг лимонный

40 мин

4 порции

3 яйца, 90 г сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сахарной пудры, ½ лимона, лимонный соус, молоко или фруктовый мусс.

1. Масло размягчить и взбить в пену с яичными желтками и сахарной пудрой, добавить тертую цедру, сок лимона, муку.

2. Осторожно перемешать, ввести взбитые с небольшим количеством сахарной пудры белки.

3. Полученную смесь выложить в хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой небольшую форму и проварить на водяной бане 30 мин.

4. Готовый пудинг опрокинуть на подходящее по размеру блюдо, полить лимонным соусом.

5. Отдельно подать молоко или фруктовый мусс.

Сладкий рисовый пудинг

1 ч

6 порций

130 г риса, 6 яиц, 100 г сливочного масла, ½ л молока, 100 г сахарной пудры, ванилин, повидло или конфитюр, соль.

1. Рис сварить в подсоленном молоке и дать остыть. Масло, яичные желтки и сахар взбить в пену, добавить сваренный рис и отдельно взбитые белки.

2. Полученную смесь выложить в смазанную маслом форму и сварить на водяной бане под закрытой крышкой до готовности.

3. Затем охладить пудинг и выложить на блюдо. Повидло или конфитюр развести в теплой воде и перед подачей полить пудинг.

Сладкий пудинг из творога и моркови

50 мин

6 порций

300 г моркови, 100 г орехов, 3 яйца, 30 г изюма, 200 г творога или творожной массы, 120 г сливочного масла, 3 стакана молока, 1 стакан сахарной пудры, 100 мл коньяка или рома, ванилин, корица, сливочный сироп.

1. Изюм залить ромом или коньяком, оставить на некоторое время до полного впитывания. Орехи пропустить через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке.

2. Масло растереть с сахарной пудрой, ванилином, корицей и желтками. Затем все соединить, перемешать, добавить протертый творог и взбитые белки.

3. Форму смазать маслом и выложить в нее тесто. Варить пудинг на водяной бане 30–40 мин. Готовый пудинг охладить и полить сливочным сиропом.

Сладкий пудинг из творога и яблок

1 ч

6 порций

100 г творога, 200 г яблок, 2 яйца, 40 г изюма, 50 г орехов, 30 г хлеба, 60 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1 стакан сахарной пудры, 100 мл коньяка или рома, ½ ч. ложки корицы, ванилин, соль.

1. Изюм залить ромом или коньяком. Орехи мелко порубить. Яблоки натереть на мелкой терке.

2. Масло растереть с сахарной пудрой, яичными желтками, ванилином и корицей. Постепенно в яичную массу ввести хлеб, изюм, орехи, протертый творог и взбитые в крутую пену белки.

3. Часть смеси выложить в смазанную маслом форму, разровнять, выложить слой тертых яблок и залить оставшимся тестом.

4. Сверху посыпать корицей, положить несколько маленьких кусочков масла и варить на водяной бане примерно 45 мин.

При подаче полить ванильным соусом.

Сладкий пудинг из пшеничного хлеба

1 ч +
6 порций

400 пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г миндаля, 70 г изюма, 3 стакана молока, 1 стакан сахарной пудры, 100 мл коньяка, 200 мл воды, по 2 ст. ложки сухарей и растительного масла, 1 ч. ложка корицы, ванилин, фруктовый сироп, соль.

1. Черствый хлеб (без корки) нарезать маленькими кубиками и залить кипящим молоком. Изюм опустить в коньяк на 2 ч. Миндаль ошпарить кипящей водой, снять кожицу и мелко растолочь. Масло растереть с сахарной пудрой, желтками, ванилином и корицей. Постепенно ввести в эту массу хлеб, изюм и взбитые с солью белки.

2. Небольшую форму смазать растительным маслом, присыпать панировочными сухарями и выложить тесто.

3. Посыпать густо орехами и сахарной пудрой, положить несколько кусочков сливочного масла и варить на водяной бане под закрытой крышкой примерно 40–45 мин.

4. Охладить, выложить на блюдо, а при подаче полить пудинг ванильным соусом или фруктовым сиропом.

Пудинг цитрусовый с медовыми абрикосами

50 мин

4 порции

250 г кураги, тертая цедра и сок 1 апельсина и 1 лимона, 3 ст. ложки жидкого меда, 4 ст. ложки апельсинового конфитюра, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, ½ стакана сахарной пудры, 2 яйца, 1 ½ стакана блинной муки, 1 ст. ложка молока.

1. Соединить в непригораемой миске цедру и мед, перемешать, добавить курагу, накрыть пленкой и готовить на пару 10 мин.

2. Тем временем смазать маслом 4 формочки для пудинга и проложить основания кружком пергамента. Вырезать 4 квадрата, достаточно больших, чтобы они накрыли формочки.

3. Положить в каждую формочку по одной ложке конфитюра. Взбить маргарин с сахаром.

4. Добавить по одному яйца, постоянно взбивая, а затем – 1 ст. ложку муки. Все вместе хорошо взбить. Затем всыпать остаток муки, цедру, влить молоко. Разложить тесто по формочкам.

5. Сделать в каждом куске фольги складку, чтобы пудингу было куда подниматься, и накрыть формочки, подтыкая по краям.

6. Поставить пудинги в пароварку на этаж выше кураги и готовить соус и пудинги в течение 30 мин.

7. Подавать, полив медом и абрикосовым соусом.

Мармеладный пудинг

50 мин

4 порции

110 г сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ст. ложки ванильной эссенции, 1 яйцо, 5 ст. ложек просеянной муки, 8 ст. ложек джема или конфитюра.

1. Взбить сахар со сливочным маслом, смешать с ванильной эссенцией и яйцом.

2. Добавить просеянную муку, перемешать. На дно 4 больших формочек положить по 2 ст. ложки джема или апельсинового конфитюра, сверху выложить тесто для пудинга.

3. Сверху положить круг пергамента и кусок фольги так, чтобы края можно было загнуть.

4. Готовить на пару 35 мин, затем перевернуть на тарелки, дном вверх.

Банановый пудинг

1 ч

4 порции

250 г ванильных сухарей, 2 ½ стакана молока, 3 яйца, 100 г сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г бананов, взбитые сливки.

1. Из бананов сделать пюре. Сухари измельчить, залить молоком и оставить на 10–15 мин. Затем размять их, смешать с желтками, растертыми с сахаром, банановым пюре и сливочным маслом, перемешать, добавить взбитые белки.

2. Массу тщательно перемешать и взбить, потом выложить в смазанную маслом форму и сварить на водяной бане до готовности.

3. Готовый пудинг полить взбитыми сливками.

Пудинг пряный

1 ч +

4 порции

120 г белых хлебных крошек, 6 ст. ложек муки, 85 г жира, 115 г коричневого сахара, 300 г изюма, 120 г кишмиша, 75 г измельченных цукатов, ⅓ ч. ложки соли, ⅓ ч. ложки молотого мускатного ореха, ⅓ ч. ложки молотого имбиря, 1/6 ч. ложки молотой корицы, 1 большое яблоко, тертая цедра и сок ⅓ апельсина, тертая цедра и сок ⅓ лимона, 1 ½ ст. ложки бренди, 2 ½ ст. ложки молока, 1 большое яйцо.

1. Яблоко очистить от кожуры и семечек, мелко нарезать.

2. За день до приготовления блюда перемешать в очень большой миске с апельсиновой и лимонной цедрой: хлебные крошки, муку, жир, сахар, изюм, кишмиш, цукаты, соль, мускатный орех, имбирь, корицу и яблоки. Добавить взбитые яйца, фруктовый сок, бренди и молоко и помешивать до образования однородной смеси (по консистенции – она должна капать с ложки).

3. Накрыть смесь полотенцем и оставить в прохладном месте на ночь (можно разбавить смесь бренди уже перед тем, как перекладывать в форму для пудинга).

4. Смазать маслом форму для пудинга, выложить в нее тесто, утрамбовать, сверху накрыть фольгой. Поместить форму в пароварку и варить до готовности.

5. Затем пудинг достать из формы и дать остыть.

6. Подавать с маслом или маслом, в которое добавлено немного бренди.

Пудинг с бананами и имбирем

1 ч 40 мин

4 порции

75 г крошек белого хлеба, 1 стакан блинной муки, ½ ст. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка растительного масла, 5 ст. ложек сахара, 1 большой спелый банан, 4 куска измельченного имбиря, 2 ст. ложки имбирного сиропа из банки с консервированным имбирем, 2 ст. ложки патоки, ½ стакана молока, растительное масло для смазывания формы.

1. Смазать маслом формочку для пудинга вместимостью 1 л. Влить имбирный сироп и патоку. В отдельной миске смешать крошки и муку, молотый имбирь, жир и сахар.

2. Размять банан и добавить к смеси вместе с имбирем. Добавить молоко и замесить довольно плотную смесь.

3. Выложить получившееся тесто в формочку и накрыть пергаментом и двойным слоем фольги со складкой в центре. Закрепить веревкой, делая ручку, чтобы форму было удобно поднимать.

4. Налить в кастрюлю кипящую воду так, чтобы она доходила до середины формы, и поставить формочку. Накрыть и готовить 1,5 ч на медленном огне. Долить воды, если необходимо.

5. Вынуть форму из кастрюли, снять фольгу и бумагу. Аккуратно пройтись ножом вокруг пудинга и перевернуть его на тарелку.

6. Подавать с патокой или заварным кремом.

Пудинг с апельсиновой цедрой

1 ч

4 порции

200 г белого хлеба, 200 мл молока, 2 яйца, 100 г сахара, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки апельсиновой цедры, 3 ст. ложки изюма, 100 мл фруктового сиропа.

1. Хлеб измельчить, залить теплым кипяченым молоком и дать постоять 10 мин. Изюм замочить в кипяченой воде. Смешать хлеб с маслом, растертыми с сахаром желтками, изюмом, апельсиновой цедрой. Добавить взбитые белки.

2. Выложить массу в смазанную маслом форму, сварить на водяной бане.

3. При подаче полить пудинг фруктовым сиропом.

Пудинг из авокадо с лимонным соусом

1 ч

4 порции

250 г толченых сухарей, 2 ½ стакана молока, 3 яйца, 80 г сливочного масла, 100 г сахара, 200 г пюре из авокадо, лимонный соус.

1. Сухари залить теплым молоком и дать постоять 10 мин для размокания. Затем смешать их с растертыми с сахаром желтками, размягченным маслом, пюре из мякоти авокадо, вымешать, добавить взбитые белки. Массу перемешать, взбить, выложить в смазанную маслом форму, приготовить на водяной бане.

2. Перед подачей полить готовый пудинг лимонным соусом.

Вишневый пудинг с карамельным соусом

1 ч

4 порции

200 г печенья, 100 г свежей вишни, 300 мл молока, 2 яйца, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, карамельный соус.

1. Печенье залить молоком, дать постоять в течение 10 мин, размять, добавить растертые с сахаром желтки. Из вишни извлечь косточки, размять в пюре, ввести в смесь печенья с желтками, добавить масло, осторожно влить взбитые белки.

2. Массу выложить в смазанную маслом форму, сварить на водяной бане и полить карамельным соусом.

Пудинг клубничный со сливочной помадкой

1 ч

4 порции

100 г манной крупы, 2 стакана молока, 2 яйца, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 300 г клубники, сливочная помадка, соль.

1. Вскипятить молоко на водяной бане, всыпать тонкой струйкой крупу, 2 ст. ложки сахара, посолить. Варить кашу, помешивая, до готовности, охладить.

2. Клубнику размять в пюре. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара, белки взбить в пену. Все смешать, выложить в форму, сварить на водяной бане и полить сливочной помадкой.

Бананы в коричневом сахаре

20 мин

2 порции

2 средних спелых банана, 2 ст. ложки апельсинового сока, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки коричневого сахара, ½ ч. ложки корицы.

1. Нарезать 2 длинные полоски из алюминиевой фольги примерно 2*Ч*30 см.

2. Очистить бананы и нарезать по диагонали дольками по 1 см. Равное количество долек положить в центр каждого кусочка фольги.

3. Равномерно распределить масло поверх бананов. Посыпать коричневым сахаром, сбрызнуть апельсиновым и лимонным соком. Посыпать корицей. Плотно завернуть фольгу, чтобы не попала вода.

4. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу.

5. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее свертки, накрыть крышкой и варить 12–15 мин. Подавать в теплом виде.

Флан с бананом

40 мин

4 порции

3 банана, 5 ст. ложек сахара, 2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, ⅓ ч. ложки сливочного масла.

1. Бананы, сахар, молоко, яйца и муку поместить в блендер или миксер. Перемешать до однородной массы.

2. 4 формочки смазать сливочным маслом, заполнить полученной массой, накрыть алюминиевой фольгой и поместить в корзину для варки на пару.

3. Заполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Накрыть крышкой и готовить в течение 35 мин.

Бананы в фольге

30 мин

4 порции

4 банана, 4 дольки ванили или ванилин на кончике ножа, 1 лимон, 4 ч. ложки сахара.

1. Очистить бананы, разрезать их вдоль на 2 части. Сбрызнуть лимонным соком.

2. Положить на каждый лист фольги половинку банана, немного ванили, 1 ч. ложку сахара и накрыть другой половинкой банана. Закрыть фольгу и поместить блюдо в чашу для варки.

3. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 25 мин.

4. Подавать приготовленное блюдо теплым или охлажденным с соусом на основе какого-либо алкогольного напитка или со взбитой сметаной.

Паровое банановое пюре с орехами

20 мин

300 г бананов, 50–70 мл сливок, 3 ст. ложки толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки изюма, 6–8 половинок ядер грецких орехов.

1. Бананы очистить, нарезать кусочками и размять до пюреобразного состояния, поставить на водяную баню, добавить сливки и прогреть на пару, все время помешивая, в течение 10 мин.

2. Затем охладить, добавить заранее замоченный и обсушенный изюм и толченые орехи, хорошо размешать и выложить в вазочку. Украсить половинками орехов.

Сливочный крем

20 мин

250 мл молока, 200 г сахара, 2 яйца, 400 г сливочного (несоленого) масла, ваниль.

1. Молоко нагреть на водяной бане, яйца растереть с сахаром и влить в молоко, добавить ваниль. Варить смесь на водяной бане, помешивая, до загустения, затем снять с огня и охладить.

2. Взбить размягченное сливочное масло добела, затем постепенно добавить к нему, продолжая взбивать, охлажденную смесь.

3. Готовый крем должен иметь однородную густую консистенцию.

Шоколадный крем

30 мин

400 г сливочного (несоленого) масла, 250 мл молока, 200 г сахара, 3–4 ст. ложки порошка какао, 2 яйца.

1. Молоко нагреть на водяной бане, добавить какао, размешать, влить растертые с сахаром яйца, варить до загустения, периодически помешивая, потом снять и остудить.

2. Размягченное сливочное масло взбить добела. Затем добавить к нему охлажденную смесь. Взбивать крем до тех пор, пока он не приобретет однородную консистенцию.

Ореховый крем

30 мин

100 мл молока, 150 г сливочного масла, 150 г толченых ядер грецкого ореха, 150 г сахарной пудры, 4 желтка, ваниль.

1. Молоко нагреть на водяной бане, добавить в него ваниль и растертые с сахарной пудрой желтки, варить до загустения, постоянно помешивая смесь, затем снять с плиты и охладить.

2. Размягченное сливочное масло взбить добела, постепенно добавить охлажденную смесь и обжаренные толченые орехи.

3. Готовый крем должен иметь однородную густую консистенцию.

Клубнично-сливочный крем

30 мин

125 мл молока, 100 г сахара, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 125 г клубники.

1. Молоко налить в кастрюлю и разогреть на водяной бане, влить в него растертое с сахаром яйцо и проварить смесь до загустения, затем снять с плиты и охладить.

2. Размягченное сливочное масло взбить добела и в процессе взбивания добавить охлажденную смесь. Вымытые ягоды клубники мелко нарезать, сок отцедить. Ягоды подмешать в крем.

3. Взбить крем до однородной консистенции.

Малиновый крем с ванилью

30 мин

250 мл молока, 200 г сахара, 50 г крахмала, 2 яйца, 400 г сливочного масла, 200–250 г свежей малины, ваниль.

1. 200 мл молока разогреть на водяной бане, довести до кипения и добавить растертые с сахаром яйца, ванилин и разведенный остатками молока крахмал. Варить смесь до загустения, снять с плиты, охладить.

2. Малину вымыть, растереть в пюре. Сливочное масло взбить, добавить охлажденную смесь и малиновое пюре.

Банановый крем

30 мин

250 мл молока, 200 г сахара, 2 яйца, 50 г крахмала, 350 г сливочного масла, 300 г бананов, ваниль.

1. Молоко нагреть на водяной бане, добавить в него ваниль, растертые с сахаром яйца, перемешать, влить разведенный крахмал. Помешивая, варить до загустения, снять с плиты и охладить.

2. Размягченное сливочное масло взбить добела и соединить, помешивая, с охлажденной смесью.

Сливочный крем с кусочками персика

30 мин

125 мл молока или жидких сливок, 100 г сахара, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 200 г персиков, 2 ст. ложки ванильного сахара.

1. Молоко нагреть на водяной бане, растворить в нем сахар, добавить растертое с ванилином яйцо. Помешивая, варить до загустения, снять с плиты, охладить.

2. Размягченное масло взбить, добавить охлажденную смесь и нарезанные кусочками персики.

3. Крем хорошо размешать и взбить.

Грушевый крем с тертым миндалем

30 мин

250 мл молока, 200 г сахара, 2 яйца, 50 г крахмала, 400 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченого миндаля, 150 г грушевого пюре, ваниль.

1. В 50 мл молока развести крахмал. Оставшееся молоко поставить на водяную баню и нагреть, затем растворить в нем ваниль, растертые с сахаром яйца, влить крахмал, проварить до загустения, снять с огня и охладить.

2. Взбить добела сливочное масло. Добавить охлажденную смесь, толченый миндаль, грушевое пюре.

3. Перемешать и взбить.

Китайские груши с кристаллизованным имбирем

15 мин

3 порции

3 китайские груши (гибрид с яблоком), очистить от кожуры и косточек, нарезать дольками толщиной примерно 1 см, ½ ч. ложки экстракта ванили, 1 ст. ложка измельченного кристаллизованного имбиря, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

1. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее груши, накрыть крышкой и варить 6–8 мин, или пока фрукты не станут немного мягкими.

2. Переложить фрукты в миску.

3. В маленькой соуснице смешать ¼ стакана воды с сахаром. Довести до кипения на среднем огне, помешивая, пока сахар не растворится. Снять сироп с огня и добавить в него лимонный сок, ваниль и кристаллизованный имбирь. Перемешать, выложить поверх груш и оставить на 1 ч при комнатной температуре, время от времени перемешивая.

4. Подавать, выложив на мороженое.

Груша паровая в сахарной пудре

10 мин

3 порции

3 груши, 2 ч. ложки сахарной пудры, 2 ч. ложки толченых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка жидкого меда.

1. Груши наколоть в нескольких местах деревянной палочкой (или зубочисткой), положить на решетку пароварки и сварить на пару до готовности.

2. Затем вынуть, охладить, обмазать жидким медом, обсыпать толчеными орехами и сахарной пудрой.

3. Выложить фрукты на блюдо и подать к столу.

Груши с малиновым соусом

20 мин

4 порции

4 спелые груши, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана консервированной малины, ½ стакана сухого белого вина, 300 г замороженной малины (разморозить), ½ стакана апельсинового сока, 1 ½ ч. ложки вишневого ликера.

1. Груши очистить от кожуры и косточек, разрезать пополам.

2. Влить 1 ½ стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее груши срезом вниз. Накрыть крышкой и варить 10–12 мин, или пока груши не станут мягкими.

3. Смешать вино, апельсиновый сок и сахар. Перемешивать, пока сахар не растворится. Вынуть груши из пароварки и положить их в винную смесь. Оставить охлаждаться примерно на 2 ч. Если готовить заранее, накрыть и поставить в холодильник.

4. Для приготовления малинового соуса подогреть ягоды в маленькой соуснице на среднем огне, перемешивая, до мягкости. В пищевом процессоре взбить малину вместе с подогретыми консервированными ягодами до консистенции пюре, затем добавить ликер. Чтобы удалить косточки, пропустить малиновое пюре через ситечко.

5. Накрыть и поставить в холодильник до подачи на стол.

6. Перед подачей положить на десертную тарелку 2 половинки груши. Добавить 2 ст. ложки винного маринада и сверху – 3 ст. ложки малинового соуса.

Груши имбирные

40 мин

4 порции

4 плотные груши, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 измельченных куска имбиря в сиропе, 4 ст. ложки сиропа из банки с имбирем, свежая малина и сливки для украшения.

1. Очистить груши от кожуры, но оставить палочки. Положить в огнеупорную миску, подходящую для пароварки. Добавить лимонный сок и аккуратно обвалять в нем груши. Добавить имбирь с сиропом.

2. Накрыть пленкой и готовить до мягкости на пару, 20–40 мин, в зависимости от размера и спелости груш.

3. Подавать десерт горячим или холодным с имбирным соком, свежей малиной и сливками.

Суфле яблочное

20 мин

4 порции

400 г яблок, 2 яйца, 100 г сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, корица.

1. Яблоки очистить, нарезать кусочками, потушить на водяной бане до готовности, охладить и протереть через сито. В полученную массу добавить корицу, растертые с сахаром желтки и варить на пару до загустения.

2. В горячую загустевшую смесь, осторожно помешивая, ввести взбитые белки и довести до готовности.

3. Десерт перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой.

Грушевое суфле

40 мин

4 порции

500 г груш, 2 яйца, 150 г сахара, ½ ч. ложки мускатного ореха.

1. Очищенные от кожуры и семян груши нарезать кусочками и потушить на водяной бане до мягкости, затем охладить и размять.

2. Добавить растертые с сахаром желтки, мускатный орех и хорошо вымешать. После этого ввести, помешивая, взбитые белки и взбить всю смесь.

3. В смазанную маслом форму выложить подготовленную смесь и сварить на водяной бане.

Персиковое суфле

40 мин

4 порции

400 г персиков 200 г сахара 4 яйца 3 ст. ложки муки.

1. Персики вымыть, нарезать на мелкие кусочки и размять в пюре. Влить в полученную массу желтки, растертые с сахаром, и добавить взбитые белки и муку.

2. Сварить на водяной бане до готовности.

Суфле из абрикосов

50 мин

4 порции

300 г абрикосов, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 г сахара, 100 г сухарей, 1 ст. ложка сахарной пудры, лимонная кислота.

1. Абрикосы положить в пароварку, готовить 18–20 мин, а затем протереть через сито.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть с сахарным песком и сливочным маслом (1 ст. ложка). Белки взбить с сахарной пудрой до густой пены. К протертым абрикосам добавить молотые сухари, растертые желтки, лимонную кислоту и все вымешать.

3. Затем влить взбитые белки и осторожно перемешать.

4. Поддон для круп смазать маслом, обсыпать сухарями, наполнить приготовленной массой и разровнять. Поставить его в пароварку и готовить суфле 18–20 мин.

Апельсиновое суфле

20 мин

4 порции

200 г апельсинов, 3 ст. ложки сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 100 г орехов.

1. Апельсины очистить от кожуры и семян, снять цедру. Мякоть измельчить в миксере и смешать с растертыми с сахаром желтками, мукой и цедрой.

2. Полученную смесь переложить в емкость, поставить на водяную баню и проварить при слабом кипении, помешивая, 15 мин, затем снять, немного охладить. После этого осторожно смешать со взбитыми белками, взбить, выложить в форму и варить на водяной бане до готовности.

Клубнично-лимонное суфле

40 мин

4 порции

250 г клубники, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г сахара, 5 яиц, 4 ст. ложки муки, 50 мл густых сливок, цедра ½ лимона.

1. Клубнику размять в пюре, добавить муку, лимонный сок, растертые с сахаром желтки, цедру и сливки. Все хорошо вымешать, затем добавить, помешивая, взбитые в пену белки.

2. Смесь взбить, выложить в форму и довести до готовности на кипящей водяной бане.

Суфле из крыжовника

40 мин

4 порции

200 г крыжовника, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 10 г сливочного масла, 200 г малинового сиропа, ваниль.

1. Подготовленный крыжовник протереть через сито, смешать с растертыми с сахаром желтками, мукой и ванилью, взбить, добавить взбитые белки.

2. Массу еще раз хорошо вымешать и взбить, выложить в смазанную маслом форму и сварить до готовности на водяной бане. Готовое суфле полить малиновым сиропом.

Суфле из малины

30 мин

4 порции

300 г малины, 100 г сахара, 4 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 150 мл сливок, 3 ст. ложки муки.

1. Приготовить малиновое пюре, положить в него растертые с сахаром желтки, сок лимона, сливки и муку.

2. Все размешать, добавить взбитые белки. Сварить на водяной бане до готовности.

Сливовое суфле

30 мин

4 порции

400 г очищенных слив, 300 мл сливок, 100 г сахара, 2 ч. ложки ванилина, 4 г желатина.

1. Отваренные на пару сливы протереть через сито, добавить сливки, взбитые с сахаром.

2. Готовый желатин добавить в горячую воду и влить к сливовой массе. Выложить в форму и поместить в холодное место на несколько часов.

Творожное суфле

40 мин

4 порции

500 г нежирного творога, ¼ стакана манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки сахарного песка, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.

1. Из манной крупы в пароварке сварить густую кашу на воде и охладить. Творог протереть через сито в эмалированную посуду и вмешать манную кашу. Добавить желток, сахарный песок, растопленное сливочное масло, массу растереть.

2. Ввести взбитый белок, перемешать. Поддон для круп смазать растительным маслом. Выложить подготовленную массу и готовить в пароварке до необходимой густоты.

3. Можно приготовить суфле в порционных формочках. Для этого разложить приготовленную массу по формочкам со вставленной промасленной фольгой. Расставить их в пароварке и довести до готовности.

Суфле из чернослива

20 мин

4 порции

3 яйца, 120 г чернослива, 70 г сахара, 10 г сахарной пудры, 300 мл молока.

1. Чернослив вымыть и варить на паровой бане до готовности, остудить и удалить косточки. Затем пропустить через мясорубку, добавить сахар и взбитые белки и молоко.

2. Переложить в форму, посыпать пудрой, приготовить на решетке пароварки.

Суфле морковное с творогом

30 мин

4 порции

6 морковок, 100 г нежирного творога, ½ стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка растительного масла.

1. Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть через сито. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 мин, остудить.

2. К моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу.

3. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару над кастрюлей с кипящей водой около 10 мин.

Суфле из сыра

30 мин

4 порции

200 г твердого сыра, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, ¼ ч. ложки карри, 2 ст. ложки муки, 100 мл взбитых сливок.

1. Желтки растереть с сахаром, добавить сливочное масло и поставить на водяную баню. Когда масло растает, всыпать муку и карри, хорошо размешать и всыпать тертый сыр. Массу хорошо растереть при слабом кипении и осторожно ввести взбитые белки, все хорошо размешать и довести до готовности на водяной бане.

2. Готовое суфле полить взбитыми сливками.

Суфле из кабачков

40 мин

6 порций

800 г очищенных от кожуры и сердцевины кабачков, ½ стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

1. Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности.

2. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить.

3. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки.

4. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу.

5. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 мин.

Суфле из тыквы

40 мин

4 порции

400 г тыквы, 2 яйца, 100 г сметаны (густой), 100 г сахара, ½ ч. ложки мускатного ореха, 100 г орехов.

1. Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками и потушить на водяной бане. Затем охладить, размять в пюре, добавить сметану, растертые с сахаром желтки и мускатный орех. Все перемешать и поставить на водяную баню. Когда смесь прогреется, осторожно помешивая, ввести взбитые в пену яичные белки и хорошо размешать.

2. Довести до готовности на пару.

3. Готовое суфле посыпать толчеными орехами.

Ореховое суфле

40 мин

4 порции

200 г творога, 150 г толченых орехов, 100 г сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 20 г сливочного масла, 30 мл молока, 3 яйца.

1. На водяной бане сварить манную кашу и охладить. Смешать ее с протертым творогом, растертыми с сахаром желтками, молоком, размягченным сливочным маслом и тертыми орехами. Все растереть и добавить взбитые яичные белки.

2. Массу взбить и выложить в смазанную маслом форму. Затем на водяной бане довести до готовности.

Суфле из каштанов

30 мин

4 порции

3 яйца, 70 г сахара, 100 г каштанов, 10 г сливочного масла, 10 г сахарной пудры, 300 мл молока, цедра 1 лимона.

1. Очистить, нарезать каштаны, варить на паровой бане 15 мин, затем протереть сквозь сито.

2. Сахар смешать с желтками, маслом, цедрой, добавить каштаны и взбитые сливки.

3. Переложить в форму, готовить на решетке пароварки. Посыпать сахарной пудрой.

Шоколадное суфле

40 мин

4 порции

100 г манной крупы, 200 мл молока, 40 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 ст. ложки какао, 2 яйца, тертый шоколад.

1. На паровой бане сварить манную кашу с молоком, охладить ее. Затем смешать кашу с растертыми с сахаром желтками, какао и сливочным маслом, хорошо вымешать и, медленно помешивая, ввести взбитые яичные белки. Массу взбить и положить в смазанную маслом форму. Сварить на водяной бане до готовности.

2. Готовое суфле посыпать тертым шоколадом.

Кофейное суфле

30 мин

4 порции

2 ст. ложки растворимого кофе, 100 г сахара, 100 г творога, 150 г печенья, 150 мл молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 яйца, сливочный крем.

1. Смешать кофе с истолченным печеньем, залить молоком, дать постоять 10 мин, добавить растертые с сахаром желтки, размягченное масло, протертый через сито творог, перемешать, ввести взбитые белки.

2. Массу взбить, выложить в смазанную маслом формочку.

3. Варить на водяной бане. Готовый десерт перед подачей к столу полить сливочным кремом.

Свежие фиги в красном вине

30 мин

4 порции

1 ½ стакана сухого красного вина, 1 палочка корицы, ¼ стакана лимонного сока, 12 спелых свежих фиг, ½ стакана сахара, взбитые сливки (по желанию).

1. Влить 1 ½ стакана воды в резервуар. Установить паровую корзину и чашу для варки риса, если необходимо. Положить в нее сахар, палочку корицы, влить вино и лимонный сок.

2. Перемешивать, пока сахар не растворится.

3. Положить фиги в смесь. Рисовую чашу с содержимым поставить в паровую корзину. Накрыть крышкой и варить 18–23 мин, или пока фиги не станут мягкими, но сохранят форму.

4. Переложить фиги в сервировочную посуду, удалить палочку корицы. Винный соус перелить в соусницу и довести до кипения на среднем огне. Прокипятить, быстро перемешивая, пока немного не загустеет и его объем не сократится до 1 стакана. Полить фиги сиропом. Накрыть и поставить в холодильник. Подавать в холодном виде, можно со взбитыми сливками.

Джем из хурмы

1 ч 10 мин

8 стаканов нарезанной спелой хурмы, 1 ½ стакана апельсинового сока, 6 стаканов сахара, бренди.

1. Хурму положить в пароварку. Готовить в щадящем режиме примерно 30 мин, пока фрукты не станут мягкими и сочными. Протереть хурму через сито и измерить объем мякоти. На каждые 2 л мякоти хурмы добавить 300 мл апельсинового сока и 1 ½ л сахара. Вылить получившуюся массу в кастрюлю для варки варенья и варить на медленном огне 30 мин, постоянно помешивая, не накрывать крышкой. Когда джем начнет загустевать, снять с огня. Влить бренди, на каждый литр джема – ¼ стакана бренди.

2. Разлить в пастеризованные банки. Остудить перед тем, как убрать на хранение.

Паста ореховая с ванилью

3 ч

500 мл сгущенного молока, 200 мл какао, 200 г арахиса, ваниль.

1. Сгущенное молоко и какао варить на водяной бане в течение 2–3 ч. Арахис измельчить. Молоко, какао и арахис перемешать, добавить ваниль.

2. Охладить полученную смесь.

Шоколадная паста с корицей

1 ч

200 мл жирных сливок, 150 г сахара, 150 г тертого шоколада, 2 ст. ложки патоки, 2 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка сливочного масла.

1. Сахар и шоколад растворить в горячих сливках, добавить патоку, поставить на водяную баню, довести до кипения и варить 45–50 мин, часто помешивая, до загустения смеси.

2. Затем снять с бани, добавить корицу и сливочное масло, тщательно размешать и охладить.

Смородиновый мусс

15 мин

4 порции

100 г черной смородины, 100 г сахара, 1 ст. ложка желатина, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ½ стакана воды.

1. Смородину растереть с 2 ст. ложками сахара и оставить на 1 ч в прохладном месте, затем отжать из нее сок.

2. Выжимки залить водой и поставить на водяную баню, довести до кипения, снять, охладить и процедить, снова поставить на баню, добавить оставшийся сахар, довести до кипения, влить заранее растворенный желатин. Снять с бани, влить лимонный и смородиновый соки, размешать и охладить. Затем поставить на лед и взбить.

Сливовый мусс с абрикосами

10 мин

4 порции

300 г сливы, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка желатина, 2 ½ стакана воды, абрикосы.

1. Сливы разрезать на кусочки, засыпать 2 ст. ложками сахара и оставить на 1 ч в прохладном месте, затем отжать сок. Выжимки залить водой, довести до кипения на водяной бане, проварить 5–7 мин, процедить.

2. В отвар добавить растворенный желатин, прокипятить 1 мин, снять, добавить сливовый и лимонный соки, перемешать и охладить. Поставить на лед и взбить.

Мусс кофейный с ликером

10 мин

4 порции

50 г кофе, 500 мл молока, 150 г сахара, 2 ст. ложки яичного ликера, 1 ст. ложка желатина, 1 ч. ложка корицы.

1. Молоко разогреть на водяной бане. Растворить в нем сахар, кофе, яичный ликер и корицу, довести до кипения и влить, помешивая, заранее растворенный желатин, довести до кипения, снять с огня и охладить. Затем поставить на лед и взбить до образования густой пышной однородной пены.

2. Готовый мусс положить в вазочки и убрать в холодное место для застывания.

Фисташковый мусс

10 мин

4 порции

100 г фисташек, 200 г сливок, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, ваниль.

1. Фисташки очистить от скорлупы и внутренней кожицы, измельчить до порошкообразного состояния, добавить сахар и ваниль, залить сливками и довести до кипения на водяной бане, после этого влить заранее подготовленный желатин, довести до кипения при постоянном помешивании. Затем снять с огня, охладить, поставить на лед и взбить до образования пышной однородной густой пены.

2. Готовый мусс разложить в формочки и поставить в холодильник для застывания.

Шоколадный мусс

10 мин

4 порции

100 г шоколада, ½ л молока, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, ваниль (или ванильный сахар).

1. Кастрюлю с молоком поставить на водяную баню. В нем растворить тертый шоколад и сахар, положить ваниль, довести смесь до кипения и влить предварительно разведенный желатин, довести до кипения, снять с огня и охладить. Затем поставить на лед и взбить.

2. Разложить мусс в формочки и убрать в холодильник для застывания.

Мусс клубнично-ореховый

10 мин

4 порции

1 стакан клубники, 100 г сахара, ½ стакана ядер грецких орехов, 2 стакана воды.

1. Клубнику засыпать 2 ст. ложками сахара и оставить на 1,5 ч, затем слить образовавшийся сок. Очищенные ядра грецких орехов слегка обжарить и истолочь.

2. Клубнику залить горячей водой, довести до кипения на водяной бане, протереть через сито, опять положить в отвар, добавить сахар, довести до кипения, добавить клубничный сок и орехи. Взбить до образования пышной однородной густой пены.

Мусс абрикосово-манный

45 мин

4 порции

300 г абрикосов, 100 г сахара, 100 г манной крупы, 2 ½ стакана воды, ваниль.

1. Абрикосы отварить в кастрюле на водяной бане до готовности. Затем вынуть и протереть через сито, положить в отвар, добавить сахар и ваниль, довести до кипения и медленно всыпать манную крупу. Варить, помешивая, 20–25 мин. Затем снять с плиты, охладить, взбить, переложить в порционную посуду.

2. При подаче к столу украсить мусс свежими ягодами или цукатами.

Ореховый бисквит

50 мин

6 порций

5 ст. ложек измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки изюма без косточек, 5 яиц, ½ стакана муки, ½ сахарного песка, 2 ст. ложки отрубей, 2 ст. ложки меда, ванилин на кончике ножа.

1. Яичные белки отделить от желтков, всыпать сахар и взбить миксером до образования устойчивой пены (их объем должен увеличиться в несколько раз).

2. В полученную массу добавить желтки, муку, отруби, ванилин, изюм и 3 ложки орехов. Осторожно все перемешать до однородного состояния.

3. Корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученную массу. Накрыть чашу для риса фольгой и на 35–45 мин поставить в пароварку. По истечении этого времени вынуть бисквит из пароварки, отделить от фольги и положить на блюдо.

4. Сверху смазать медом и посыпать оставшимися орехами.

Ванильный десерт

30 мин

4 порции

4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахара, 1 ½–2 стакана сливок, семена из 1 стручка ванили.

1. Взбить желтки с сахаром, сливками и семенами ванили. Поместить поровну в 4 формочки и готовить на пару 20–25 мин.

2. Этот десерт очень вкусен с горячими и холодными фруктами или фруктовым компотом.

Фруктовые узелки с корицей

30 мин

6 порций

1 ½ кг фруктов и ягод (например, сливы, груши, свежие или замороженные ягоды), по щепотке корицы и коричневого сахара, немного сливочного масла.

1. Фрукты и ягоды положить в миску, посыпать коричневым сахаром и корицей.

2. Разделить по двойным листам фольги, добавить кусочек масла, завязать в узелок и готовить на пару 25 мин.

Мраморный кекс

50 мин

6 порций

5 яиц, ⅔ стакана муки, ½ стакана сахарного песка, 3 ст. ложки порошка какао, свежевыжатый сок 1 апельсина, 2 ст. ложки кокосовой стружки, ванилин на кончике ножа.

1. Яичные белки отделить от желтков, взбить миксером до образования устойчивой пены так, чтобы их объем увеличился в несколько раз. Добавить желтки, муку, ванилин и сахар. Все осторожно перемешать, пока масса не станет однородной. Отделить половину теста и смешать ее с какао.

2. Выложить тесто в чашу для риса, предварительно выстеленную фольгой (при этом столовой ложкой нужно поочередно выкладывать тесто с какао и без какао). Затем накрыть фольгой и на 35–45 мин поставить в пароварку. После этого кекс вынуть, отделить от фольги и нарезать.

3. При подаче на стол кусочки кекса выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.

Чизкейк с тыквой на пару

30 мин

6 порций

½ стакана тыквенного пюре, 200 г сыра рикотта, 1 ст. ложка картофельного крахмала, ⅓ стакана сахара, ½ лимона (использовать цедру), 4 яйца (от крупных яиц).

1. Положить в миксер тыквенное пюре, сыр, крахмал, сахар, цедру лимона и перемешать до мягкой однородной массы. Выложить массу в большую миску.

2. В другой миске взбить белки в густую пену. ¼ часть белков добавить в тыквенную массу, затем аккуратно вылить оставшиеся белки. Выложить всю массу в формочку резиновой (силиконовой) лопаткой, выровнять верх. Накрыть алюминиевой фольгой, закрепить фольгу за края формочки. Установить форму в отсек пароварки, накрыть крышкой и готовить в течение 20 мин. Вода в основании пароварки должна кипеть на медленном огне. Затем приоткрыть крышку и готовить еще 5 мин (или сколько потребуется до готовности, проверить ножом – тесто не должно прилипать к лезвию ножа). Остудить торт и охладить в холодильнике.

3. Нарезать торт на кусочки, подавать холодным.

Кисель из крыжовника

10 мин

3 порции

1 стакан крыжовника, 150 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ½ стакана воды.

1. Крыжовник размять, отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5 мин на водяной бане, снять, процедить.

2. В отвар добавить сахар, поставить на паровую баню и довести до кипения, затем, постоянно помешивая, влить разведенный крахмал, довести до кипения и, прокипятив в течение 1 мин, снять с огня. Добавить отжатый свежий сок и хорошо размешать.

3. Готовый кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Клюквенный кисель

10 мин

3 порции

⅔ стакана клюквы, 150 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ½ стакана воды, зефир.

1. Из клюквы отжать сок, убрать в прохладное место.

2. Выжимки залить водой, поставить на водяную баню, прокипятить 5–7 мин, процедить. Добавить сахар, поставить на паровую баню, довести до кипения, влить, помешивая, разведенный крахмал, дать прокипеть еще 1 мин, снять с огня. Добавить отжатый сок, размешать.

3. Кисель разлить и охладить. При подаче украсить кусочками зефира.

Кисель из смородины и крыжовника

15 мин

4 порции

½ стакана смородины, ½ стакана крыжовника, 150 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 3 стакана воды.

1. Из ягод отжать сок.

2. Выжимки залить водой, поставить на водяную баню, прокипятить 5 мин, процедить. В отвар добавить сахар, вскипятить на пару, влить разведенный крахмал и дать прокипеть в течение 1 мин, постоянно помешивая. Добавить соки, размешать.

3. Готовый кисель разлить в емкости. При подаче украсить кусочками свежих ягод.

Вишневый кисель

15 мин

4 порции

1 стакан свежей вишни, 150 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ½ стакана воды.

1. Из вишни извлечь косточки, засыпать ее сахаром и оставить на 20–30 мин. Косточки залить водой, поставить на водяную баню и вскипятить. В кипящий отвар добавить разведенный крахмал, довести до кипения, снять с бани, влить вишневый сок, сцеженный ранее, и хорошо размешать.

2. Готовый кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Молочный кисель

15 мин

4 порции

600 мл молока, 100 г сахара, 1 ст. ложка ванильного сахара (или немного ванили), 2 ст. ложки кукурузного крахмала.

1. 500 мл молока влить в кастрюлю и поставить ее на водяную баню. Когда молоко нагреется, всыпать в него сахар и, помешивая, довести до кипения, добавить ваниль (или ванильный сахар), влить разведенный в половине стакана молока крахмал.

2. Прокипятить, помешивая, кисель в течение 4–6 мин при слабом кипении, затем снять, разлить в порционную посуду и охладить.

Суфле из абрикосов

40 мин

3 порции

300 г абрикосов, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 г сахара, 100 г сухарей, 1 ст. ложка сахарной пудры, лимонная кислота.

1. Абрикосы положить в пароварку, готовить 18–20 мин, а затем протереть через сито.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть с сахарным песком и сливочным маслом (1 ст. ложка). Белки взбить с сахарной пудрой до густой пены. К протертым абрикосам добавить молотые сухари, растертые желтки, лимонную кислоту и все вымешать. Затем влить взбитые белки и осторожно перемешать.

3. Поддон для круп смазать маслом, обсыпать сухарями, наполнить приготовленной массой и разровнять. Поставить его в пароварку и готовить суфле 18–20 мин.

Яблочное пюре

30 мин

4 порции

1 кг яблок, 100 г сахара, 5 г корицы.

1. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, положить в пароварку и готовить 18–20 мин.

2. Яблоки растереть и смешать с сахаром.

Яблоки фаршированные

40 мин

4 порции

4 яблока, 50 г риса, ½ яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры.

1. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и вырезать мякоть, придав яблокам вид чашечек. Отварной рис заправить маслом, смешать с изюмом, мякотью яблок, яйцом и сахаром.

2. Яблочные чашечки заполнить приготовленной начинкой, положить в пароварку и готовить 15–20 мин.

3. Подать яблоки на тарелке, посыпав сахарной пудрой.

Груши с шоколадом

20 мин

4 порции

4 груши, 125 г шоколада, 1 ст. ложка сливок, 2 ст. ложки лимонного сока.

1. Груши очистить от кожуры и вырезать у них сердцевину, оставив плодоножки. Очищенные груши сбрызнуть лимонным соком, положить в пароварку и готовить 16–18 мин. Дать им остыть.

2. Шоколад растопить с 1 ст. ложкой воды на паровой бане. Добавить сливки и все тщательно перемешать.

3. Груши положить в десертные тарелочки и полить горячим шоколадом.

Крем с карамелью

30 мин

4 порции

400 мл молока, 200 г сахара, 3 яйца, ваниль.

1. Положить в кастрюлю 100 г сахара, добавить 1 ст. ложку воды и приготовить сироп. Обмазать им дно и стенки термостойких кастрюлек.

2. Взбить яйца с оставшимся сахаром, добавить горячее молоко, ваниль.

3. Смесь влить в термостойкие кастрюльки. Закрыть их листами алюминиевой фольги и готовить в течение 15 мин в пароварке. Дать остыть.

4. Разложить остывший крем по тарелкам и подать к столу.

СОВЕТ: Уменьшая количество сахара, можно добавить сахарный сироп или какао в порошке.

Банановое суфле в кожуре

15 мин

4 порции

4 банана, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 ч. ложка коньяка.

1. Бананы в кожуре обмыть и разрезать поперек на две части. Выбрать мякоть, сохранив кожуру целой.

2. Мякоть протереть через сито, добавить ванильный сахар, взбитые яйца, муку и коньяк. Приготовленной смесью наполнить кожуру бананов, положить в пароварку и готовить 8–10 мин.

3. Подавать к столу горячими.

Рис на молоке

40 мин

4 порции

125 г риса, 300 мл молока, 1 щепотка соли, 50 г сахара, ваниль.

1. Перемешать в поддоне для риса подогретое молоко, соль, рис и ваниль.

2. Поставить в пароварку и готовить в течение 35 мин. Добавить сахар, перемешать и подать к столу.

Рисовый пудинг с клубникой

40 мин

4 порции

125 г риса, 500 г клубники, 375 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин, соль по вкусу.

1. Положить в поддон для круп рис, добавить подогретое молоко, ванилин и соль. Все тщательно перемешать. Поставить поддон в пароварку и готовить рис 28–30 мин.

2. Добавить сахарный песок, яичные желтки и смешать с рисом. Выложить рис в 4 формочки, смазанные маслом, и поставить их в холодильник на 2 ч. Очистить и промыть клубнику.

3. Выложить рисовый пудинг из формочек на тарелки и украсить его клубникой.

Рис заливной с абрикосами

40 мин

4 порции

200 г риса, 200 г абрикосов, 200 мл красного десертного вина, 1 лимон, 100 г сахара, 10 г желатина.

1. Рис промыть, положить в поддон для круп, залить вином и готовить в пароварке 20 мин.

2. Добавить туда же лимонный сок, половину количества сахара, предварительно замоченный желатин и готовить, помешивая. Немного охладить и осторожно смешать с половинками абрикосов, посыпанных оставшимся сахаром.

3. Выложить массу в форму и выдержать на холоде. Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

Соусы

Основное предназначение соусов – придавать блюдам, приготовленным из одного и того же продукта, различные вкусы, тем самым увеличивая возможность разнообразить питание.

К рыбе соусы приготовляют на бульонах, получаемых при варке как тушек, так и различных отходов: хребтов, хвостов и голов.

Молочные, которые подают к овощным и крупяным блюдам, делаются, как это явствует из названия, из молока и спассерованной муки с добавлением пряностей.

Сметанные (к мясу, котлетам, печенке) получают путем смешивания этого кисломолочного продукта с белой пассеровкой.

Овощные (к жареному, тушеному или вареному мясу) готовят на основе томатов, репчатого лука или хрена.

Для ореховых соусов исходный продукт измельчают в кашицу. В зависимости от того, к какому блюду подается ореховый соус, в него добавляют бульон или фруктовый сок и пряности.

Сладкие (к сырникам, запеканкам, пудингам) готовят из молока, сливок, яиц, сахара, пряностей, ягод и фруктов. Иногда добавляют крахмал, какао, шоколад или кофе.

Заранее готовить соусы не рекомендуется, так как они мгновенно утрачивают и вкус, и аромат.

Белый соус, основной

30 мин

1 л мясного бульона, 100 г муки, 150 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, соль.

1. Лук мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле.

2. Муку пассеровать, не допуская изменения цвета, добавить лук, мясной бульон и хорошо размешать, чтобы получилась однородная масса без комков.

3. Варить в пароварке, часто помешивая, 10–15 мин.

4. Готовый соус процедить через сито, посолить.

«Дьявольский» соус

20 мин

600 мл основного белого соуса, 250 мл мясного бульона, 200 мл белого вина, 100 мл 3%-ного уксуса, по 50 г репчатого лука и сливочного масла, зелень петрушки, соль.

1. Лук мелко нашинковать, добавить белое вино, уксус, поставить в пароварку и кипятить до тех пор, пока жидкость не уварится до ½ первоначального объема.

2. Чтобы развести соус и придать ему коричневый цвет, влить белый мясной соус и мясной бульон.

3. Протереть соус через сито и заправить сливочным маслом. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, посолить.

Красный соус, основной

45 мин

500 мл мясного бульона, 25 г свиного жира, 50 г пшеничной муки, 150 г томата-пюре, 100 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г кореньев петрушки, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

1. Морковь, лук и коренья петрушки нарезать соломкой, спассеровать на половине жира вместе с томатом-пюре. Муку спассеровать на жире, развести бульоном, все время помешивая, ввести спассерованные коренья, морковь и лук.

2. Поставить соус в пароварку, варить 40 мин, удаляя с поверхности пену и жир.

3. В конце варки добавить соль, сахар и черный молотый перец.

4. Готовый соус процедить через марлю. Положить в соус кусочки сливочного масла и перемешивать до тех пор, пока оно полностью не соединится с соусом.

Красный соус с вином

40 мин

500 мл мясного бульона, 80 г репчатого лука, 75 г моркови, 100 г кореньев петрушки, 150 г томата-пюре, 50 мл виноградного вина (портвейна или мадеры), 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

1. Морковь, лук, коренья петрушки мелко нарезать и отдельно слегка обжарить на сливочном масле.

2. Разогреть 20 г сливочного масла, поджарить муку, постоянно помешивая, до светло-коричневого цвета.

3. Добавить томат-пюре, горячий мясной бульон, тщательно перемешать, чтобы не было комков.

4. Переложить массу в поддон для круп, положить поджаренные морковь и лук, лавровый лист, перец горошком, закрыть крышкой и варить в пароварке 25–30 мин.

5. Посолить все, добавить крепкое виноградное вино (портвейн или мадеру).

6. Коренья протереть через сито, положить в соус и заправить оставшимся сливочным маслом.

Соус с костным мозгом и вином

40 мин

800 мл красного основного соуса, по 100 мл красного виноградного вина и сильно концентрированного мясного бульона, 150 г костного мозга, 60 г репчатого лука, 40 г кореньев петрушки и сельдерея, черный перец горошком, красный острый перец, гвоздика, мускатный орех, соль.

1. Перец горошком измельчить в ступе, лук, петрушку и сельдерей мелко нашинковать, все переложить в поддон для круп, добавить гвоздику, залить красным вином, накрыть крышкой и уварить вино в пароварке на 2/3 от первоначального объема.

2. В подготовленную смесь положить основной красный соус, сильно концентрированный бульон, мускатный орех и варить 15–20 мин.

3. По окончании варки положить в соус кусочки костного мозга, красный перец и посолить.

Луковый соус

30 мин

600 мл основного красного соуса, 300 г репчатого лука, 75 г сливочного масла, 75 мл 9%-ного уксуса, 1 лавровый лист, сахар, черный перец горошком, соль.

1. Лук мелко нашинковать и спассеровать на сливочном масле так, чтобы его цвет не изменился.

2. Переложить его в поддон для круп, влить уксус, положить перец горошком, лавровый лист и варить в пароварке 8–10 мин.

3. Затем залить лук основным красным соусом, добавить сахар, соль и варить еще 10–15 мин.

4. Заправить соус оставшимся сливочным маслом.

Соус луковый острый

20 мин

2 луковицы, 2 стакана бульона, 2–3 ст. ложки томатной пасты, по 1 ст. ложке растительного масла и муки, 2 ст. ложки уксуса, 20 г корнишонов, перец, соль.

1. Муку поджарить на растительном масле и развести бульоном. Лук мелко нарубить и поджарить на масле, ввести томатную пасту, поперчить, посолить и еще раз прожарить. Затем переложить массу в поддон для круп, влить уксус и доварить до густоты сметаны в пароварке.

2. После этого добавить рубленые корнишоны, соединить с соусом, затем варить еще 5–10 мин.

Луковый соус с горчицей

30 мин

800 мл основного красного соуса, 300 г репчатого лука, 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 25 г столовой горчицы, 50 г кетчупа, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

1. Лук мелко нарубить и спассеровать на маргарине.

2. Затем переложить его в поддон для круп, добавить перец горошком, лавровый лист, красный основной соус, посолить и варить в пароварке 10–15 мин.

3. После этого заправить соус горчицей, кетчупом и сливочным маслом и продолжать варить.

4. Готовый соус не кипятить, так как горчица может свернуться.

Охотничий соус

30 мин

750 мл основного красного соуса, 200 г репчатого лука, 180 г шампиньонов, 100 мл виноградного вина, 40 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 150 г томата-пюре, сахар, эстрагон, зелень петрушки и укропа, соль.

1. Мелко нарубить лук и спассеровать его на сливочном маргарине. Шампиньоны нарезать соломкой и пассеровать их с луком 5–7 мин.

2. Затем влить виноградное вино, уварить его на ⅓ первоначального объема, добавить основной красный соус, томат-пюре, сахар, соль и варить 10–15 мин.

3. Мелко нарубить зелень петрушки и укропа. После окончания варки готовый соус посыпать нарубленной зеленью и листиками эстрагона.

4. Заправить соус сливочным маслом.

Соус с эстрагоном и сухим вином

50 мин

850 мл основного красного соуса, по 100 мл сухого белого вина и сильно концентрированного бульона, 75 г сливочного масла, по 40 г репчатого лука, моркови и зелени эстрагона, по 25 г кореньев петрушки и сельдерея, черный молотый перец, соль.

1. Репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей мелко нашинковать и спассеровать на сливочном масле.

2. Переложить массу в поддон для круп, влить белое вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на ⅓ первоначального объема.

3. Ввести основной красный соус, бульон и варить, не допуская кипения, 25–30 мин.

4. Заправить соус черным молотым перцем, посолить, процедить через марлю, положить листики эстрагона и довести до кипения.

Молочный соус с луком

20 мин

600 мл молока, 300 мл мясного бульона, 200 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 2 стакана пшеничной муки, 1 ч. ложка мускатных орехов, белый молотый перец, соль.

1. Крупно нарезать репчатый лук и отварить его в молоке. Затем лук выложить из отвара и мелко нарубить.

2. Муку спассеровать на сливочном масле, развести ее молочным отваром, добавить бульон, перец, соль, мускатный орех, размешать и варить 5–7 мин.

3. Готовый соус процедить через сито, положить лук и снова поставить на огонь, довести до кипения.

Молочный соус с маслом из раков

20 мин

300 мл молочного соуса, 500 мл рыбного бульона, 150 мл сливок (или молока), 100 г масла из раков, сок 1 лимона, красный острый перец, соль.

1. В молочный соус постепенно влить рыбный бульон, поставить в пароварку, постоянно помешивая, довести до кипения.

2. Сливки вскипятить и влить в соус, положить красный перец, посолить.

3. Соус процедить через марлю, заправить маслом из раков и лимонным соком.

Молочный соус без масла

20 мин

900 мл молока, 100 г пшеничной муки, соль.

1. Муку подсушить, растереть в 400 мл молока.

2. Оставшееся молоко вскипятить и добавить в приготовленную молочную массу, проварить в пароварке, посолить, процедить.

Молочный соус с сыром

15 мин

650 мл молочного соуса, 250 мл мясного бульона, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Для молочного соуса: *900 мл молока, 120 г пшеничной муки, 120 г сливочного масла.*

1. Муку спассеровать на сливочном масле, залить молоком, варить 5–7 мин. Этот соус развести мясным бульоном.

2. Положить в соус тертый сыр и тщательно перемешать.

3. Заправить соус красным перцем и сливочным маслом, посолить.

Молочный соус на крахмале

20 мин

900 мл молока, 30 г крахмала, соль.

1. Развести крахмал в 100 мл холодного молока, остальное молоко вскипятить.

2. Приготовленную смесь добавить понемногу в кипящее молоко, проварить, посолить, процедить.

Молочный соус с мадерой

20 мин

700 мл сливок или молока, 150 мл мясного бульона, 120 мл мадеры, 7 яичных желтков, 100 г сливочного масла, стручок острого красного перца, соль.

1. Взбить яичные желтки вместе с холодными сливками (или молоком), поставить в пароварку и варить, непрерывно помешивая, не допуская кипения. Когда масса загустеет, влить бульон.

2. Мадеру уварить на ⅓ ее первоначального объема. В приготовленную смесь ввести прокипяченную мадеру, красный перец и соль.

3. Соус процедить через сито, прогреть, помешивая, и заправить сливочным маслом.

Соус «Бешамель»

30 мин

1 л молока, 4 ст. ложки пшеничной муки, 60 г сливочного масла, черный молотый перец, мускатный орех, соль.

1. Молоко прокипятить. Сливочное масло растопить на умеренном огне. Сняв с огня, постепенно ввести в него муку, размешать, поставить снова на огонь, подогреть. Снять с огня, помешивая, влить половину кипяченого молока.

2. Полученную кремообразную массу проварить в пароварке до загустения, непрерывно помешивая.

3. Добавить оставшееся молоко, заправить солью, черным молотым перцем, мускатным орехом, снять с огня, периодически помешивая, остудить.

4. Приготовленный соус накрыть крышкой и выдержать на холоде (при температуре 6–8 °С) до полного загустения.

Сливочный соус на говяжьем бульоне

20 мин

1 стакан сливок, ½ стакана говяжьего бульона, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 яичных желтка, ¼ ч. ложки мускатного ореха, соль и перец по вкусу, укроп.

1. Масло положить в кастрюлю, разогреть на водяной бане, добавить сливки, сыр и нагревать, помешивая, когда все разойдется, положить соль, перец, мускатный орех и яичные желтки, хорошо размешать и проварить на пару 5 мин.

2. При подаче в соус добавить зелень.

Сливочный соус с куриным бульоном

20 мин

1 стакан сливок, ½ стакана куриного бульона, 2 ст. ложки муки, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

1. Спассеровать муку на сухой сковороде, развести бульоном, добавить сливки, варить 10–12 мин на водяной бане, добавить соль, перец.

2. При подаче к столу смешать соус с измельченной зеленью.

3. Соус можно использовать для блюд из курицы, овощей.

Сливочный соус на овощном отваре

20 мин

1 стакан овощного отвара, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г густых сливок, соль по вкусу, зелень.

1. Муку обжарить на сливочном масле до светло-золотистого цвета, затем развести теплым овощным отваром, поставить на водяную баню, добавить сливки, размешать, довести до кипения и варить, постоянно помешивая, 5–10 мин при слабом кипении. Затем снять с бани, посолить и охладить.

2. Приправить зеленью.

Сметанный соус

15 мин

125 мл овощного отвара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 20 г сливочного масла, соль.

1. Муку слегка поджарить на сливочном масле, разбавить, помешивая, овощным отваром, положить сметану, перемешать, поставить варить в пароварку на 5–10 мин.

2. Затем посолить и процедить.

Сметанный соус с паприкой

15 мин

250 мл овощного отвара, 500 мл сметаны, 300 г красного сладкого перца, 50 г сливочного масла, соль.

1. Муку слегка поджарить на сливочном масле. Перец нарезать кубиками, спассеровать на сливочном масле, ввести в овощной отвар, перемешать.

2. Приготовленной смесью разбавить, помешивая, муку, положить сметану, перемешать, варить в пароварке 5–10 мин. Затем посолить и процедить через марлю.

Соус сметанный с хреном

10 мин

700 мл сметаны, 30 кореньев хрена, сахар, соль.

Коренья хрена измельчить на мелкой терке, смешать со сметаной, добавить соль, сахар.

Соус сметанный с томатным соком

20 мин

60 г сметаны, 1 яичный желток, 50 г помидоров.

1. Спелые помидоры разрезать пополам и, слегка выжав сок, протереть сквозь сито.

2. К протертым помидорам прибавить сметану.

3. Полученную массу выпарить на ⅓, соединить ее с сырым желтком и, быстро размешивая, довести до загустения.

Сметанная подлива на курином бульоне

10 мин

1 стакан куриного бульона, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу, зелень петрушки или укропа.

1. Спассерованную на сливочном масле муку разбавить горячим бульоном, посолить и поперчить, довести на водяной бане до кипения и прокипятить 2–3 мин, затем, непрерывно помешивая, влить сметану, размешать, снять с бани, добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

2. Подавать к блюдам из овощей, курицы или мяса.

Подлива пряная на сметанной основе (для судака)

10 мин

250 г сметаны, 50 г муки, 40 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, тмин, укропное семя, кориандр, зелень.

Спассеровать муку до золотистого цвета. Сметану нагреть на водяной бане, добавить в нее муку, толченые семена тмина и укропа, кориандр, соль, молотый перец, помешивая, все довести до кипения, затем снять с бани и процедить.

Сырный соус

20 мин

5 ст. ложек натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 мл мясного бульона, белый молотый перец, зелень укропа.

1. Масло разогреть на водяной бане, добавить натертый сыр, размешать, влить горячий мясной бульон и варить соус до загустения.

2. В готовый соус добавить молотый белый перец по вкусу и мелко нарезанную зелень укропа.

Сахарно-яичный соус к рыбе

10 мин

8 ст. ложек толченых сухарей, 360 г сливочного масла, 4 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень петрушки, соль, молотый белый перец, карри.

1. Яйца сварить вкрутую. Сливочное масло растопить на водяной бане, всыпать в него сухари и прогреть их на пару в течение 1–2 мин. Снять с бани, добавить измельченные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

2. Все очень хорошо перемешать, добавить лимонный сок и карри, перемешать.

3. Соусом поливают отварную рыбу.

Грибной соус

25 мин

500 мл грибного бульона, 200 г шампиньонов, 80 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

1. Грибы нарезать соломкой, растопить сливочное масло и потушить на нем лук и шампиньоны.

2. Ввести муку, все перемешать и подогреть, посолить, поперчить, подлить горячий бульон и варить в пароварке 15 мин, не доводя до кипения. Добавить в соус сметану и подогреть.

Грибной соус с ветчиной и каперсами

15 мин

650 мл основного красного соуса, 120 мл грибного отвара, 75 мл виноградного уксуса, по 100 г ветчины (без жира) и лука, 40 г свиного сала, 30 г сливочного масла, 50 г корнишонов, 60 г каперсов, 80 г шампиньонов, черный молотый перец, соль.

1. Репчатый лук мелко нарубить и спассеровать на сливочном масле. Ветчину нарезать кубиками, смешать с пассерованным луком, прожарить на слабом огне 3–5 мин.

2. Добавить каперсы, корнишоны, уксус, прокипятить на медленном огне.

3. Шампиньоны отварить в пароварке, мелко нарубить, положить к луку и ветчине, залить грибным отваром, красным соусом, поместить в пароварку, довести до кипения, поперчить, посолить и заправить оставшимся сливочным маслом.

Подлива грибная на мясном бульоне

20 мин

150 г шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 3–4 ст. ложки натертого сыра, 1 ½ стакана мясного бульона, соль, белый молотый перец, зелень.

1. Муку спассеровать с маслом. Грибы обжарить с луком, переложить в кастрюлю, залить стаканом мясного бульона и сварить на водяной бане.

2. За 5 мин до готовности добавить разведенную в ½ стакана теплого бульона муку, сливки, сыр, соль, перец, варить до момента, когда разойдется сыр. Добавить зелень.

Соус с вареными яйцами на овощном отваре

20 мин

250 мл овощного отвара, 150 мл сухого белого вина, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, по 80 г репчатого лука и яблок, 2–3 горьких миндаля, 1 ч. ложка горчицы, мускатный орех, лимонный сок, зелень петрушки и укропа, сахар, черный молотый перец, соль.

1. Яйца отварить вкрутую. Репчатый лук и яблоки нарезать кубиками, залить вином, поместить в пароварку и тушить до мягкости. Тушеные овощи протереть сквозь сито вместе с яйцами, ввести майонез и мелко нарезанный миндаль.

2. Разбавить овощным отваром до густоты и заправить солью, сахаром, лимонным соком, тертым мускатным орехом, черным молотым перцем и горчицей.

3. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Соус с яичными белками

20 мин

250 мл овощного отвара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Яйцо сварить вкрутую, отделить белок, мелко его порубить. Зелень нашинковать, смешать белок и зелень, влить овощной отвар, проварить в пароварке, заправить сливочным маслом, посолить, процедить через сито (или марлю).

Яично-масляный соус по-польски

20 мин

400 г сливочного масла, 50 мл воды, 6 яичных желтков, лимон, соль.

1. В сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить кусочками нарезанное сливочное масло.

2. Поставить в пароварку, непрерывно помешивая. Когда смесь загустеет, снять с огня, посолить и ввести лимонный сок.

Томатный соус

20 мин

500 мл овощного отвара или мясного бульона, 150 г томата-пюре, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 70 г моркови, 60 г репчатого лука, 80 г кореньев петрушки, соль.

1. Морковь, лук и коренья петрушки мелко нарубить, положить в разогретое сливочное масло, слегка поджарить и, не снимая с огня, посыпать мукой.

2. Добавить томат-пюре, перемешать и пассеровать еще 2–3 мин. Затем влить горячий овощной отвар или мясной бульон, проварить 10–15 мин.

3. Соус вместе с овощами протереть через сито, посолить, снова подогреть, снять с огня, заправить оставшимся сливочным маслом.

Томатный соус на рыбном бульоне

20 мин

250 мл рыбного бульона, 150 г томата-пюре, 100 мл сметаны, 20 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 80 г репчатого лука, черный молотый перец, зелень, сахар, соль.

1. Мелко нарезать лук, слегка поджарить его на сливочном масле вместе с мукой.

2. Развести рыбным бульоном, добавить томат-пюре, соль, черный молотый перец и сахар по вкусу.

3. Поставить в пароварку и варить 10 мин, не давая кипеть. Затем влить сметану и посыпать рубленой зеленью.

Соус с томатами и морковью на курином бульоне

20 мин

1 стакан куриного бульона, ½ стакана томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, 1 ч. ложка сахара, соль, перец.

Морковь, лук очистить, вымыть, нарезать, спассеровать, за 4–5 мин до окончания обжарки добавить муку, перемешать, через 2 мин добавить томат-пюре. Полученную массу развести бульоном, посолить, поперчить, положить сахар и варить 8–10 мин при слабом кипении на водяной бане.

Соус из свежих помидоров

50 мин

500 г помидоров, 250 мл грибного бульона, 100 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 70 г моркови, 1 корень сельдерея, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 бутона гвоздики, сахар, корица, красный молотый перец, соль.

1. Репчатый лук, морковь, сельдерей, чеснок крупно нарезать, припустить до мягкости в растительном масле и посыпать красным молотым перцем и мукой.

2. Помидоры натереть на терке, смешать с бульоном, добавить обжаренные овощи, варить в пароварке в течение 10–15 мин.

3. Затем овощи протереть через сито.

4. Заправить соус пряностями и приправами и проварить еще 30 мин.

Соус «Восток»

15 мин

300 г томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, 150 мл мадеры, 60 г чернослива, 70 г сушеных груш, сахар, мускатный орех, гвоздика, черный молотый перец, соль.

1. Чернослив промыть, удалить косточки, добавить сушеные груши, залить томатной пастой, поставить в пароварку, проварить, не доводя до кипения.

2. Затем ввести в соус растительное масло, мадеру, черный молотый перец, гвоздику, мускатный орех, сахар, соль и снова поставить на огонь на 5–10 мин.

Томатный соус с вином

50 мин

1 кг спелых помидоров, 100 г яблок, 80 г моркови, 3–4 ст. ложки основного белого соуса, 250 мл концентрированного бульона, 1–2 ст. ложки крепкого белого вина, по 1 ч. ложке горчицы и сахара, щепотка корицы, черный молотый перец, лимонная цедра, лимон, соль.

Для белого соуса: *150 мл куриного бульона, 1 ч. ложка пшеничной муки, 10 г сливочного масла, соль.*

1. Для белого соуса на сливочном масле поджарить муку до светло-желтого цвета и развести бульоном. Варить в пароварке 25–30 мин. Затем соус процедить, остудить.

2. На крупной терке натереть помидоры, яблоки и морковь, залить бульоном и варить в пароварке до разваривания. Овощи протереть через сито и смешать с основным белым соусом.

3. Прибавить горчицу, сахар, вино, корицу, соль и лимонный сок. Варить соус в пароварке до загустения.

4. Посыпать черным молотым перцем и натертой лимонной цедрой.

Соус по-матроссски

40 мин

800 мл томатного соуса, 200 мл грибного отвара, 100 мл красного вина, 100 г сливочного (или селедочного) масла, 100 г зеленого лука, по 100 г шампиньонов и анчоусов, по 30 г моркови и репчатого лука, 15 г кореньев петрушки и сельдерея, соль.

1. Морковь и коренья петрушки и сельдерея нарезать кубиками, спассеровать на сливочном масле без изменения цвета. Залить пассерованные овощи грибным отваром и припустить до готовности.

2. В готовый томатный соус ввести спассерованные и припущенные овощи, проварить в пароварке 15–20 мин и процедить через сито.

3. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета.

4. Шляпки шампиньонов очистить от кожицы, нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном (селедочном) масле.

5. Обжаренные лук и шляпки шампиньонов залить томатным соусом, добавить красное вино, проварить 10 мин.

6. По окончании варки положить анчоусы.

Соус «Южный»

15 мин

150 мл соевого масла, 400 г томата-пюре, 200 мл мадеры, 100 мл яблочного уксуса, 60 г соленой печени, 50 г изюма, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать кубиками, залить мадерой, уксусом, соевым маслом, томатом-пюре, поставить в пароварку, варить 10–15 мин. Затем положить изюм, черный молотый перец, соль, все перемешать.

Ореховый соус по-грузински

30 мин

400 мл куриного бульона, 100 г измельченных грецких орехов, 250 г репчатого лука, 120 г сливочного масла, 30 г пшеничной муки, 7 яичных желтков, 1 головка чеснока, 130 мл винного уксуса, 1 ч. ложка настойки шафрана, 1 ч. ложка корицы, 1 лавровый лист, гвоздика, зелень петрушки свежая, зелень укропа сушеная, красный молотый перец, соль.

1. Лук и чеснок мелко нарубить, спассеровать на сливочном масле и жире, снятом с куриного бульона, всыпать муку, развести бульоном, проварить в пароварке.

2. Орехи смешать с сушеной и свежей зеленью, красным молотым перцем, настойкой шафрана, перемешать.

3. Винный уксус прокипятить, добавить корицу, гвоздику, лавровый лист, перемешать.

4. Эту смесь смешать с орехами, ввести в подготовленный соус и, помешивая, варить в пароварке, не доводя до кипения.

Шашлычный соус с красным перцем на бульоне

25 мин

2 стакана мясного бульона, 1–2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата, 1 корень петрушки, ст. ложка сахара, красный молотый перец, тмин, гвоздика, мускатный орех, соль, зелень.

Муку обжарить на сухой сковороде, затем развести холодным бульоном. Овощи обжарить, залить горячим бульоном, варить на водяной бане в течение 15 мин, добавить томат, соль, сахар, специи и прокипятить еще 5 мин. Добавить муку, варить до загустения, влить уксус, прогреть 2 мин, добавить зелень.

Яичный соус на мясном бульоне

10 мин

½ стакана мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, молотый перец, карри, 3–4 ст. ложки нарезанной зелени.

1. Масло положить в кастрюлю с водой, растопить на водяной бане, добавить растертые с солью и молотым перцем желтки и очень мелко нарубленные белки и залить горячим мясным бульоном. Все довести до кипения и, проварив 1 мин, снять с бани, добавить карри, измельченную зелень укропа или петрушки, хорошо перемешать.

2. Соус хорошо подходит к мясу.

Соус с грецкими орехами и кинзой

10 мин

500 мл мясного бульона (или воды), 200 г измельченных грецких орехов, 200 мл винного уксуса, 200 г репчатого лука, 20 г чеснока, зелень мяты и кинзы, красный молотый перец, соль.

1. Лук нашинковать, чеснок потолочь в ступе.

2. В орехи влить уксус, бульон (или кипяченую воду), ввести репчатый лук, чеснок, красный молотый перец, зелень мяты, кинзы, посолить, соус перемешать.

Соус на говяжьем бульоне для гуляша

10 мин

1 стакан говяжьего бульона, 1 луковица, ½ моркови, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 горошины перца, 1 помидор среднего размера, лавровый лист, соль.

1. Лук, морковь обжарить до золотистого цвета, за 3–5 мин до окончания добавить муку, помидор и готовить 2–3 мин. Влить горячий бульон, положить перец, лавровый лист, соль по вкусу, проварить на водяной бане 2–3 мин.

2. В соусе тушат говяжий гуляш с мелко нарезанной зеленью.

Кисло-сладкий соус с орехами

30 мин

750 мл основного красного соуса, 20 г чернослива, по 50 г сливочного масла, изюма и грецких орехов, 60 мл виноградного вина или 30 мл 9%-ного уксуса, 40 г кореньев хрена, 1 лавровый лист, сахар, черный перец горошком, соль.

1. Грецкие орехи измельчить, чернослив отварить в пароварке, слить отвар, отделить мякоть от косточек.

2. В отвар добавить красное вино или уксус, черный перец горошком, лавровый лист и варить 10–15 мин.

3. Соус процедить, заправить сахаром, солью, сливочным маслом, положить вареный чернослив, изюм, грецкие орехи и прокипятить.

4. После окончания варки насыпать тертый хрен.

Винно-ореховый соус

10 мин

100 мл белого сухого вина, 70 мл 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка столовой горчицы, 90 мл растительного масла, 120 г измельченных грецких орехов, 80 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа, сахар, черный молотый перец, соль.

1. Белое сухое вино перемешать с уксусом, горчицей и орехами.

2. Мелко нарубить репчатый лук, обжарить его на растительном масле, положить в соус.

3. Заправить его нарубленной зеленью укропа и петрушки, сахаром, черным молотым перцем, посолить, все перемешать до однородной массы.

Острая подлива с кусочками курицы

40 мин

200 г курицы, 2 луковицы, 3 помидора, 2 моркови, 4 зубчика чеснока, 1–2 сладких болгарских перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, красный молотый перец, куриный бульон, карри.

1. Лук, морковь нарезать. Помидоры ошпарить, очистить, нарезать. Чеснок истолочь. Болгарский перец нарезать кусочками. Курицу нарезать, сварить на водяной бане с луком, морковью до полуготовности, добавить болгарский перец, бульон, варить до готовности, положить помидоры, чеснок, соль, перец, карри.

Гранатовый соус

10 мин

1 стакан гранатового сока, кусочек острого стручкового перца, пучок зелени кинзы, соль и молотый перец по вкусу.

1. Кинзу мелко нарезать, добавить толченый острый перец, соль, гранатовый сок. Поставить смесь на водяную баню, довести до кипения и варить на пару в течение 2–3 мин, затем снять и охладить.

2. Подавать к блюдам из мяса и овощей.

Соус из тыквы

10 мин

300 г тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 50 г мягкого плавленого сыра, 80 г творога, 150 мл густых сливок или сметаны, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, молотый белый перец, тертый тимьян, розмарин.

Очищенную тыкву натереть на терке, добавить масло, потушить на водяной бане, посолить, всыпать специи, толченый чеснок. Творог и сыр перемешать со сливками или сметаной, положить к тыкве, проварить 3–5 мин, затем добавить зелень.

СОВЕТЫ: Соусы, приготовленные с использованием соевых бобов, соевого молока, сметаны, муки, соевого сыра тофу, пользуются огромной популярностью в Китае и других странах Азии, а теперь приобретают все большее число приверженцев и в нашей стране, поскольку очень полезны, обладают низкой калорийностью и отличными вкусовыми качествами.

Промышленно изготовленные соевые соусы, поступающие в продажу в наши магазины, бывают в основном двух видов: темный (красно-коричневый) и менее соленый светлый (бежевый). Они очень концентрированные, поэтому их используют в очень маленьких дозах.

Соус из яблок и томатов, острый

1 ч

300 г кислых яблок, 80 г изюма, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сахара, 3 %-ный уксус по вкусу, 1 ст. ложка горчицы, имбирь, гвоздика, соль.

Яблоки очистить, натереть, проварить на водяной бане. Добавить очищенный мелко нарезанный помидор, натертый лук, измельченный изюм, специи, соль, уксус, тушить на паровой бане при слабом кипении 40–50 мин, затем добавить горчицу.

Соус из алычи «Ткемали»

30 мин

1 кг алычи, 5–7 зубчиков чеснока, пучок базилика, пучок кинзы, красный перец (молотый), зелень укропа, соль.

1. Алычу сварить на водяной бане, вынуть, протереть через сито, развести отваром до консистенции густой сметаны. Добавить соль, молотый красный перец, толченый чеснок, измельченную кинзу, укроп, базилик. Все перемешать, довести до кипения на паровой бане, проварить 1–2 мин, снять и охладить.

2. Подавать к блюдам из мяса, птицы, овощей.

Соус из ягод с вином

20 мин

1 стакан ягод, 200 г сахара, ¼ стакана красного вина.

1. Ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть через сито. Сварить сироп в пароварке, при варке снять накипь.

2. В горячий сироп влить вино, положить пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Соус подавать горячим или холодным.

Соус-майонез с корнишонами

20 мин

750 мл растительного масла, 6 яичных желтков, 150 мл 3%-ного уксуса, 25 г столовой горчицы, 40 мл соуса «Южный», 250 г корнишонов, 100 г майонеза, сахар, соль.

1. В сырые яичные желтки ввести столовую горчицу, соль и размешать.

2. Затем при непрерывном взбивании влить растительное масло вначале по одной, а далее по 2–3 ст. ложки. Масло должно иметь температуру 12–16 ˚С.

3. Взбивать его так, чтобы оно распределилось на маленькие шарики в яичном желтке, не соединяясь между собой, т. е. проэмульгировалось.

4. В соус ввести уксус, сахар, хорошо перемешать. Корнишоны мелко нарубить, положить в соус майонез, соус «Южный» и хорошо перемешать до однородности.

Огуречный соус

10 мин

250 мл мясного бульона, 200 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка столовой горчицы, 2 маринованных огурца, 40 г сливочного масла, 30 г столового маргарина, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, сахар, соль.

1. Муку спассеровать на маргарине, развести горячим бульоном, вскипятить в пароварке, ввести сметану, перемешать и еще раз вскипятить.

2. Огурцы нарезать маленькими кубиками, потушить в сливочном масле и положить в соус, все перемешать и дать соусу настояться.

3. Заправить готовый соус горчицей, уксусом, солью, сахаром и еще раз перемешать.

Мятный соус на мясном бульоне

10 мин

1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 большая красная луковица, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки измельченных листьев мяты, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

1. Измельчить листья мяты и растереть их с солью, смешать с натертым на терке луком, залить мясным бульоном. Все довести до кипения на водяной бане, добавить сахар, перец, проварить 3–5 мин, влить уксус и, снова доведя смесь до кипения, снять с бани.

2. Добавить зелень.

Маринад с петрушкой к мясу

15 мин

1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 200 мл мясного бульона, 2–4 ч. ложки уксуса по вкусу, ½ ч. ложки сахара, 3–4 горошины перца, лавровый лист, соль.

Морковь, лук, корень петрушки спассеровать, за 3–4 мин до окончания пассерования добавить томатную пасту. Овощи положить в бульон, добавить перец, лавровый лист, уксус, соль, сахар. Прокипятить 5–7 мин на водяной бане.

Соус зеленый

10 мин

Зелень салата, шпината, эстрагона, петрушки и укропа, ½ ст. ложки уксуса, 1 стакан сметаны, соль.

1. Обмытые листья сельдерея, салата, шпината, эстрагона, укропа и петрушки отварить в кипящей воде, зелень мелко нарубить и протереть через сито, смешать со сметаной, ввести уксус и соль.

2. Соус поварить в пароварке 2–3 мин.

Соус с кислой капустой

20 мин

300 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки меда (жидкого), 1–2 ст. ложки сливочного масла, перец.

Квашеную капусту промыть водой, потушить со сливочным маслом на водяной бане, добавить измельченный спассерованный лук, мед, уксус и тушить до мягкости капусты. Готовый соус поперчить по вкусу. Такой соус хорошо подойдет к жареному гусю или утке.

Соус лимонный с каперсами

20 мин

50 г сливок, 1 яйцо, 15 г лимона, 5 г каперсов, соль.

1. Яйцо хорошо взбить венчиком и соединить его со сливками, положить лимонную цедру и на пару взбивать до загустения.

2. Затем заправить лимонным соком и солью. Одновременно отварить каперсы, соединить их с соусом.

Соус сухарный

15 мин

200 г сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла.

1. Масло влить в поддон для круп и подогреть на пару.

2. В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и нагревать в пароварке 5–10 мин.

Густой горчичный соус к рыбе

10 мин

500 мл рыбного бульона, 50 г пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Муку просеять и спассеровать на масле до золотистого цвета, затем понемногу вливать бульон и размешивать. Поставить соус на водяную баню, посолить, довести до кипения, прокипятить, помешивая, 3–4 мин, снять с бани, процедить, добавить горчицу и лимонный сок, хорошо перемешать.

Густой сливочный соус на рыбном бульоне

30 мин

300 мл рыбного бульона, 200 мл густых сливок, 30 г пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 150 г лука-порея, соль, перец.

1. Лук потушить на водяной бане в течение 20–30 мин. За 5 мин до готовности добавить спассерованную муку. Лук охладить, измельчить, посолить, поперчить, добавить сливки и бульон, проварить 3–4 мин.

2. При подаче к столу в соус можно добавить измельченную зелень петрушки.

> СОВЕТ: Каждую пряность нужно хранить в отдельной посуде с плотно закрытой крышкой. А доставать ее нужно сухой ложкой.

Ароматный соус с имбирем к рыбе

40 мин

1 стакан рыбного бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, ½ корня петрушки, ⅛ ч. ложки имбиря (порошка), ½ стакана белого столового вина, соль, перец, зелень.

Муку спассеровать на сухой сковороде, развести холодным бульоном. Лук обжарить. В разогретый на водяной бане рыбный бульон положить спассерованный лук, муку, корень петрушки, соль, перец, варить 30 мин. Затем гущу протереть, положить в соус, влить вино, добавить имбирь, вскипятить на паровой бане. Посыпать зеленью.